Utunzaji wa Baada ya kuzaa

HEAT

Health Education and Training

HEAT in Africa

unicef
unite for children

The Open University

AMREF
Better Health for Africa

Yaliyomo

0	Utangilizi	1
1	Utunzaji Baada ya Kuzaa katika Kituo cha Afya na katika Jamii	3
2	Puperiamu ya Kawaida	18
3	Puperiamu isiyo ya Kawaida	26
4	Maandalizi ya Utunzaji wa baada ya Kuzaa	37
5	Utaratibu wa Kumhudumia Mama baada ya Kuzaa	45
6	Uchunguzi wa Kidesturi wa Watoto Wachanga ili Kubaini Hali Hatari	55
7	Unyonyeshaji, kanuni ya mfululizo joto na kuwapa ushauri kina Mama walio na virusi vya ukimwi (VVU)	66
8	Utunzaji Maalum kwa Watoto Waliozaliwa kabla ya Kuhitimu Muhula na Waliozaliwa wakiwa na Uzani wa Chini	77
9	Kutoa Rufaa katika Kipindi cha baada ya Kuzaa	87
10	Mandishi kuhusu Maswali ya Kujitathmini ya Utunzaji baada ya Kuzaa	93

Utangilizi wa Moduli ya Utunzaji wa Baada ya kuzaa

Jinsi unavyojua kutoka katika moduli zilizopita juu ya *utunzaji katika ujauzito*, *uchungu wa kuzaa na,* muda punde tu baada ya kuzaa ni kipindi cha hatari kubwa kwa kina mama na watoto wazawa.Takribani asilimia 65 ya vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa na asilimia 75 ya vifo vya watoto wazawa hutokea katika siku saba za kwanza baada ya kuzaa na takribani nusu ya vifo hivi hutokea katika saa 24 za kwanza. Mtoto mchanga huwa na uwezekano wa takribani mara 500 zaidi kufariki katika siku ya kwanza ya maisha yake kuliko akiwa na umri wa mwezi mmoja. Kwa hivyo kipindi cha baada ya kuzaa ni wakati ambapo uangalifu wako wa karibu na utunzaji unaweza kuboresha pakubwa nafasi za maisha ya wanawake na watoto katika jamii yako.

Vifo mwanzoni mwa uchanga (vifo vya watoto wachanga katika siku 7 za kwanza) huchangia pakubwa katika jumla ya idadi ya vifo vya watoto walio chini ya miaka mitano. Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa imeonyesha kuwa vifo vya mwanzoni mwa uchanga pekee huchangia takribani asilimia 40 ya vifo vya watoto walio chini ya miaka mitano na karibu asilimia 60 ya vifo vya watoto wachanga walio chini ya mwaka mmoja. Watoto wazawa ambao mama zao wamefariki wakati wa uchungu wa kuzaa, au katika kipindi cha baada ya kuzaa wako katika hatari kubwa ya kufariki. Hatari hii hutokana na ukosefu wa utunzaji wa baada ya kuzaa kutoka kwa mama kwa kiasi fulani lakini pia kwa sababu visababishi vya vifo vya kina mama kabla na, katika muda mfupi baada ya kuzaa pia humhatarisha mtoto pakubwa.

Kwa hivyo utunzaji wa kistadi unaotolewa wakati wa uchungu wa kuzaa na kuzaa lazima uendelee kutolewa mwanzoni mwa kipindi cha baada ya kuzaa kwa mama na mtoto hasa na mhudumu yuyo huyo wa afya. Utunzaji huu usiokatizwa unafaa uhusishe kuwashauri kina mama jinsi ya kutambua matatizo yanayohitaji kushughulikiwa haraka kwao au kwa watoto wao na msaada wa kiutendaji ili kuhakikisha kufikia kwa haraka utunzaji wa dharura kwa mama na mtoto iwapo utahitajika. Hii inamaanisha kujenga uhusiano bora kati ya kina mama waliozaa, familia zao na vituo vya afya ya juu vilivyo karibu, na kati ya vituo vya afya na jamii ili kuimarisha utunzaji huo usiokatizwa na utambuaji wa mapema na utoaji wa rufaa kwa matatizo ya baada ya kuzaa.

Kwa kweli, hata mwanamke azalie nyumbani au katika kituo cha afya, kwa hali nyingi huduma za utunzaji wa baaada ya kuzaa hazipatikani kikawaida barani Afrika. Hata ikiwa huduma hizi zipo, mara nyingi hazitekelezwi ifaavyo kutokana na wahudumu wa afya kukosa maarifa na ujuzi, na wakati mwingine kutokana na ukosefu wa vifaa na ruzuku muhimu. Moduli hii ya *utunzajibaada ya kuzaa* imenuia kujaza pengo la maarifa kwa kukufundisha habari na ujuzi wa kimsingi wa kuwapa mama na mtoto mchanga utunzaji mara tu baada ya kuzaa na kueneza ufahamu wa utunzaji bora baada ya kuzaa kwa wengine nyumbani na katika jamiii kwa jumla. Ina vikao tisa vya somo vinavyoangazia mada zifuatazo:

- Kuhusika kwa jamii katika utunzaji wa baada ya kuzaa
- Dalili za kawaida na zisizo za kawaida kwa mama na mtoto mchanga katika kipindi baada ya kuzaa
- Utathmini na utunzaji wa mtoto mchanga
- Kushauri juu ya unyonyeshaji

- Kuhakikisha mtoto anapata joto
- Kuzuia maambukizi na mambo mengine
- Utunzaji maalum kwa watoto waliozaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha na waliozaliwa na uzito wa chini

Inamalizika kwa mwongozo juu ya kujenga mfumo wa njia mbili wa rufaa kati yako katika jamii na wahudumu katika kituo cha afya ya juu ili uchunguzi na utatuzi maalumu baada ya kuzaa uweze kufanyika haraka iwapo utahitajika.

Kanuni na mbinu zote zilizofundishwa katika moduli hii zitaimarishwa na kufafanuliwa katika mafunzo yako ya juzi tendaji na pia katika moduli ya baadaye juu ya *Uthibiti Ambatano wa Maradhi ya Watoto wachanga na ya Utotoni*. Kuunganisha nadharia na utendaji wa utunzaji wa baada ya kuzaa na Uthibiti Ambatano wa Maradhi ya Watoto Wazawa na ya utotoni kutakuwezesha kuboresha afya na kudumu kwa kina mama, watoto wazawa, wachanga na wakubwa katika jamii yako.

Kipindi cha 1 Utunzaji baada ya kuzaa katika kituo cha afya na katika Jamii

Utangulizi

Utunzaji wa baada ya kuzaa ni utunzaji anaopewa mama na mtoto wake mchanga mara tu baada ya kuzaa na kwa wiki sita ya kwanza ya maisha (Picha 1.1). Kipindi hiki hudhihirisha kuanzishwa kwa awamu mpya ya maisha ya kifamilia kwa wanawake na wenzi wao na mwanzo wa rekodi ya kiafya maishani mwa watoto wachanga (au **watoto waliozaliwa** - jina linalotumiwa mara nyingi na madaktari, wauguzi na wakunga).

Ingawa kipindi cha baada ya kuzaa hakina utata kwa wanawake na watoto wengi, utunzaji bora wa baada ya kuzaa pia inahusu kutambua mchepuko wowote dhidi ya upataji nafuu unaotarajiwa baada ya kuzaa, na kutathmini na kutatua ipasavyo kwa wakati ufaao. Ni jambo la kusikitisha kuwa katika nchi nyingi za Sahara ya Afrika chini ya asilimia 37 ya wanawake ndio huzalia kwenye vituo vya afya na chini ya asilimia 10 hupokea utunzaji wowote baada ya kuzaa katika muda wa siku mbili baada ya kuzaa. Kwa hivyo, jukumu lako kama mhudumu wa afya nje ya hospitali ni muhimu katika kuboresha hali hii, kutambua dalili za hatari na kupunguza athari mbaya kwa kina mama na watoto wachanga.

Katika kila nchi barani Afrika, kipindi cha baada ya kuzaa mara nyingi hutambulika kwa vitendo maalumu vya kitamaduni. Kuelewa imani na asasi za kijamii katika jamii yako ni jambo la kimsingi katika kuhakikisha utunzaji bora wa baada ya kuzaa. Katika Kipindi hiki cha kwanza cha somo, utajifunza kuhusu ni kwa nini huduma katika kipindi cha baada ya kuzaa ni muhimu sana na kuhusu umuhimu wa kushiriki na kujihusisha kwa jamii katika kutimiza utunzaji bora wa baada ya kuzaa. Tunatoa muhtasari wa baadhi ya mbinu za uhamasishaji wa jamii kwa kifupi na kujadili jinsi ya kujenga ubia na *watu mashuhuri* wanaoweza kukusaidia kuwatunza kina mama na watoto wao.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 1

Baada ya kusoma katika Kipindi hiki, unapaswa kuwa na uwezo wa:

1.1 Kufafanua na kutumia kwa usahihi maneno yote muhimu yaliyochapishwa kwa **herufi nzito**. (Swali la kujitathmini 1.1)

1.2 Kueleza umuhimu wa utunzaji baada ya kuzaa kwa kuzingatia wakati ambapo kina mama wengi na watoto wachanga hufariki na visababishi vikuu vya vifo hivi. (Swali la kujitathmini 1.2)

1.3 Kueleza kwa kifupi mabadiliko makuu ya kifiziolojia kwa mama na mtoto mchanga katika kipindi cha baada ya kuzaa. (Swali la kujitathmini 1.3)

1.4 Kueleza dalili kuu za hatari kwa mama na mtoto mchanga katika kipindi cha baada ya kuzaa. (Swali la kujitathmini 1.3)

1.5 Kueleza umuhimu wa kujihusisha kwa jamii katika utunzaji wa baada ya kuzaa na kuelezea jinsi utakavyojenga ushirikiano na watu mashuhuri katika jamii hiyo. (Swali la kujitathmini 1.2)

1.1 Je, kwa nini utunzaji baada ya kuzaa ni muhimu?

Utunzaji bora baada ya kuzaa unaweza kuleta tofauti zaidi kwa afya na maisha ya kina mama na watoto wachanga **mwanzoni mwa kipindi cha uchanga** na siku saba za kwanza za maisha. Hata hivyo, **kipindi hiki cha uchanga**, tangu kuzaliwa hadi siku 28 baada ya kuzaliwa ni wakati wa kiwango cha juu cha hatari. Vifo vya watoto wachanga waliozaliwa wakiwa hai vitokeavyo katika kipindi cha siku 28 za kwanza huripotiwa na nchi zote ulimwenguni kama **kiwango chavifo vya watoto wachanga** kwa kila watoto 1,000 wanaozaliwa wakiwa hai. Vile vile, ripoti za vifo vya kina mama vitokanavyo na ujauzito ni vifo vya wanawake vitokanavyo na matatizo yanayohusiana na matatizo ya baada ya kuzaa na sio tu yale yanayotokea wakati wa kuzaa. Viwango hivi vyote ni viashiria muhimu vya ubora wa utunzaji baada ya kuzaa.

Kipindi baada ya kuzaa ni wakati muhimu kwa mama na mtoto wake mchanga. Hii ndiyo sababu ya kwanza ya kukufanya ulenge utunzaji zaidi na mazingatio kwa kipindi hiki. Afrika, **uwiano wa vifo vitokanavyo na ujauzito** ni miongoni mwa wiano za juu zaidi ulimwenguni. Kina mama 673 hufariki kwa kila watoto 100,000 wanaozaliwa wakiwa hai. Vile vile, kiwango cha **vifo vya watoto mwanzoni mwa kipindi cha uchanga** piakilikuwa juu sana ambapo watoto 39 walifariki katika juma la kwanza la maisha kwa kila watoto 1,000 waliozaliwa wakiwa hai. Afrika ni mojawapo ya bara ambako *nusu* ya jumla ya vifo vya watoto wachanga hutokea.

Kipindi hiki chenye hatari ya juu pia ndio wakati ulio na kiwango cha chini cha matumizi ya huduma za kiafya kwa kina mama na watoto barani Afrika. Hii ndiyo sababu ya pili inayokulazimu kuzingatia sana utunzaji baada ya kuzaa.

Ikiwa watoto wote wachanga watapokea utatuzi bora na kwa gharama nafuu katika kipindi cha baada ya kuzaa, imekadiriwa kuwa vifo vya watoto wachanga vinaweza kupunguzwa kwa asilimia 10-27. Hii ina maana kuwa, kiwango cha juu cha matumizi ya utunzaji wa baada ya kuzaa kinaweza kuokoa maisha ya watoto wachanga 60,000 kila mwaka barani Afrika na kuisaidia nchi hiyo kutimiza Lengo la Milenia la Maendeleo la kupunguza vifo vya watoto walio chini ya umri wa miaka mitano kwa theluthi mbili kufikia mwaka wa 2015.

Kwa kweli, utunzaji wa baada ya kuzaa ni bora ukitolewa katika kituo cha afya. Hata hivyo, kutokana na sababu nyingi za kijamii, kiuchumi na kitamaduni kama vile umbali na gharama ya kwenda kuhudumiwa, kina mama wengi vijijini huzalia nyumbani. Kwa hivyo, njia halisi zaidi ya kutoa utunzaji baada ya kuzaa katika siku za usoni barani Afrika huenda iwe ni kwa mhudumu wa afya kama wewe kuwatembelea nyumbani.

1.2 Je, ni wakati upi ambapo kina mama na watoto wachanga hufariki katika kipindi cha baada ya kuzaa?

Kina mama na watoto wao wachanga wamo katika hatari zaidi ya kufariki mwanzoni mwa kipindi cha uchanga, hasa saa 24 za kwanza baada ya kuzaa na katika siku saba za kwanza baada ya kuzaa (tazama Jedwali 1.1). Jinsi unavyoweza kuona katika jedwali, asilimia 45 hadi 50 ya vifo vya kina mama na watoto wachanga hutokea katika saa 24 za kwanza baada ya kuzaa. Asilimia 65 hadi 75 ya vifo vya kina mama na watoto wachanga hutokea

katika muda wa juma moja baada ya kuzaa. Huu ni ushahidi unaolazimu utoaji wa utunzaji bora na kikamilifu kwa kina mama na watoto wachanga katika siku chache za kwanza baada ya kuzaa.

Jedwali 1.1 Makadirio ya vifo vya kina mama na watoto wachanga katika siku saba za kwanza baada ya kuzaa

Vifo baada ya kuzaa	Saa 24 za kwanza (%)	Siku saba za kwanza (%)
Vifo vya kina mama	45	65
Vifo vya watoto wachanga	50	75

Kwa hali fulani zinazohatarisha maisha ya mama na mtoto mchanga, utunzaji bora baada ya kuzaa hutolewa katika saa na siku chache za kwanza au baadaye kwa kuchelewa. Hali hizi za kiafya zinapotambulika mapema ndivyo zinavyoweza kuthibitiwa kikamilifu; ndivyo mama na mtoto wanavyopewa rufaa ya kupata matibabu spesheli kwa haraka na ndivyo matokeo yatakavyokuwa mazuri. Nyingi za tatuzi hizi hutegemea sana wakati. Unapaswa kuzingatia haya unapotoa utunzaji kwa kina mama na watoto wao siku chache za kwanza za maisha baada ya kuzaa.

1.3 Je, kina mama na watoto wachanga katika kipindi cha baada ya kuzaa hufariki kutokana na nini?

Lengo kuu la kutoa utunzaji bora baada ya kuzaa ni kuzuia vifo vya kina mama na watoto wachanga na vile vile matatizo ya muda mrefu. Unapaswa kujua visababishi vikuu vya vifo katika kipindi cha baada ya kuzaa ili uweze kutoa utunzaji bora wa baada ya kuzaa na kwa wakati ufaao pale nyumbani na katika kituo cha afya.

Kujua ni nini hasa kinachosababisha vifo vya kina mama na watoto wachanga ni muhimu kwa kutambua hatua muhimu zinazowezakutatuavisababishi vikuu vya vifo katika kipindi baada ya kuzaa. Jedwali 1.2 linaonyesha asilimia ya vifo vya kina mama na visababishi vikuu vya vifo hivi kwa wanawake barani Afrika.

Jedwali 1.2 Visababishi vya vifo vya kina mama vitokanavyo na ujauzito barani Afrika.

Visababishi vya vifo vya kina mama	Asilimia (%)
Kutokwa na damu nyingi baada ya kuzaa	34
Maambukizi ya sehemu fulani au yaliyosambaa (Sepsisi)	16
Matatizo yanayosababisha shinikizo la damu katika ujauzito (ugonjwa wa ujauzito, eklampsia)	9
VIRUSI VYA UKIMWI/ UKIMWI	6.2
Vizuizi katika kuzaa	4
Uavyaji mimba	4
Anemia	4
Visababishi vingine vya vifo	30

Ulijifunza kuhusu anemia, matatizo yanayosababisha shinikizo la damu, na uavyaji mimba katika vikao vya18, 19 na 20 vya somo katika Moduli ya *utunzaji katika ujauzito*. Vizuizi na kutokwa na damu nyingi wakati wa kuzaa vilifundishwa katika Vikao vya 9 na 11 vya moduli ya *utunzaji katikauchungu wa kuzaa na kuzaa.*

Jedwali 1.3 linaonyesha visababishi vya vifo vya watoto wachanga barani Afrika. Utajifunza kuhusu utunzaji maalum kwa watoto waliozaliwa kabla ya

muda wa ujauzito kuisha na waliozaliwa na uzani wa chini katika Kipindi cha 8 cha somo cha Moduli hii.

Maambukizi, yakiwemo magonjwa ya kuhara na pepopunda, yameelezewa kwa undani katika Moduli juu ya *magonjwa ya kuambukiza*. Asifiksia ya kuzaliwa na uhaisho (urejeshaji uhai wa mtu mahututi) wa mtoto mchanga yaliangaziwa katika Kipindi cha 7 cha somo cha moduli juu ya utunzaji katika *uchungu wa kuzaa na kuzaa*.

Jedwali 1.3 Visababishivya vifo vya watoto wachanga barani Afrika

Visababishi vya vifo vya watoto wachanga	**Asilimia (%)**
Maambukizi:	47
• Kuhara • Pepopunda • Maambukizi mengine yakiwemo sepsisi	3 7 37
Asifiksia ya kuzaliwa	25
Kuzaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha na kuzaliwa na uzani wa chini	25
Ulemavu wa kuzaliwa	4
Visababishi vingine vyote	7

■ Je, kwa nini ni muhimu sana uelewe visababishi vikuu vya vifo vya kina mama na watoto katika kipindi cha baada ya kuzaa?

□ Huenda ulifikiria sababu nyingi, lakini iliyo bayana zaidi ni tofauti kubwa inayoweza kuletwa na utoaji wa utunzaji bora wa baada ya kuzaa na kwa wakati ufaao kwa kiwango cha vifo vya watoto wachanga barani Afrika: kupungua kwa asilimia 10 hadi 27 ya vifo vya watoto wachanga au kuokoa maisha ya takribani watoto wachanga 60,000.

Mwisho wa jibu

■ Fikiria kuhusu visababishi vikuu vya vifo vya kina mama na watoto wachanga. Je, ni vipi unavyotarajia kukumbana navyo unapotekeleza jukumu lako kama mhudumu wa afya nje ya hospitali?

□ Ukitumia takwimu zilizo kwenye Jedwali 1.2 na 1.3, basi huenda ulitaja kutokwa na damu nyingi baada ya kuzaa kwa kina mama, na aina fulani ya maambukizi kwa watoto na kina mama. Huenda pia ulichagua eklampsia na asifiksia ya watoto wachanga.

Mwisho wa jibu.

1.4 Je, kwa nini wanawake na watoto wachanga wamo katika hatari kubwa katika kipindi cha baada ya kuzaa?

Saa 4-6 za kwanza baada ya kuzaa ndicho kipindi ambapo mama anaweza kuathiriwa sana na matatizo yatokanayo na kutokwa na damu nyingi. Visababishi huwa kupoteza damu nyingi kupitia katika eneo ambapo plasenta ilikuwa imejishikiza kwenye uterasi ya mama au kupasuka kwa uterasi wakati wa uchungu wa kuzaa na kuzaa. Kutokwa na damu kabla ya kuzaa pia kunaweza kuhatarisha maisha ya mtoto kwa kumkosesha oksijeni na virutubishi.

Mama pamoja na mtoto wamo katika hatari kubwa ya kukumbwa na matatizo mengine ikiwa marekebisho ya kifiziologia yanayotokea katika miili yao hayatatokea ifaavyo baada ya kuzaa. Hii inaweza kusababisha ukosefu wa

utendaji kazi au ukatizaji wa usambazaji wa mahitaji muhimu ya oksijeni na virutubishi vinavyohitajika kudumisha maisha.

1.4.1 Mabadiliko ya kifiziolojia kwa mama baada ya kuzaa

Kuna kupoteza damu na viowevu vingine vya mwili (kwa mfano kupitia kutapika na kutokwa na jasho) kusikoweza kuepukika wakati wa uchungu wa kuzaa. Hata hivyo, wanawake wengi wanaweza kustahimili haya. Upotezaji huu wa viowevu ni kawaida kwa kiwango fulani. Aidha, wanawake wengi hubaki katika uchungu wa kuzaa kwa saa nyingi bila kula wala kunywa, jambo ambalo linaweza kuwafanya wakose maji mwilini. Wasipopewa maji mwilini kwa haraka baada ya kuzaa, wana uwezekano wa kupata matatizo ya kifiziolojia

Katika ujauzito, shughuli hubadilika katika karibu mifumo yote ya mwili wa mama, ikiwemo moyo, mapafu, kiasi cha damu na vilivyo kwenye damu, mfumo wa uzazi, matiti, mfumo wa kingamwili na homoni. Katika kipindi baada ya kuzaa, mifumo hii yote ya mwili yenye kubadilika sharti ibadilike kutoka katika hali ya ujauzito hadi hali ilivyokuwa kabla ya ujauzito. Kuna uwezekano wa hatari ya matatizo marekebisho haya yanapotendeka. Mifano ya matatizo yanayotokea sana ni maambukizi ya matiti na *mivilio ndani ya vena* (vibonge vya damu ndani ya vena za miguu), ambayo yameelezewa katika Kipindi cha 3 cha somo kwenye Moduli hii. Kipindi ambapo marekebisho haya ya kifiziologia hufanyika katika mwili wa mama aliyezaa huitwa puperiamu. Utajifunza kuhusu haya yote katika Kipindi cha 2 na cha 3 cha somo.

Aidha, uchungu wa kuzaa ni tukio lenye maumivu kwa wanawake wengi, hasa wale wanaozaa kwa mara ya kwanza. Wanawake pia hupata fadhaa na mhangaiko kuhusu jinsi matokeo ya uchungu wa kuzaa utakavyokuwa. Kuwa na mtoto ni furaha (Picha 1.1), lakini pia inaweza kuwa chanzo cha wasiwasi. Wanawake walio katika kipindi cha baada ya kuzaa mara nyingi hukabiliana na hali ya mfadhaiko na hivyo wanahitaji usaidizi wa kisaikolojia.

Picha 1.1 Kuwa na mtoto mwenye afya huleta furaha, jambo linaloweza kudumishwa na utunzaji bora baada ya kuzaa. (Picha: Nancy Durrell McKenna kwa Usalama wa Kina mama)

1.4.2 Matatizo kwa mtoto mchanga

Hatari ya maambukizi

Akiwa kwenye uterasi, mtoto huwa amelindwa vizuri na membreni za fetasi na kiowevu kizuia-bakteria cha amnioni ambamo fetasi hiyo huwa, vile vile na antibodi za mama zinazopitia kwenye plasenta na kuilinda dhidi ya maambukizi ambayo mama huyu ashakabiliana nayo. Antibodi kwenye kolostramu (maziwa ya kwanza ya mama) na maziwa komavu ya mama pamoja na vizuizi asilia kama vile ngozi ya mtoto humpa mtoto mchanga kiasi kikubwa cha kinga dhidi ya maambukizi anayopata mara tu anapozaliwa. Mfumo wa kingamwili wa mtoto huyu utachukua miezi kadhaa kabla ya kukua kikamilifu.

Hatari ya asfiksia

Mfumo wa mzunguko wa damu wa mtoto huyu mchanga ni mkumbwa na marekebisho kadhaa anapopumua kwa mara ya kwanza nje ya uterasi. Kiasi kidogo cha damu huenda kwenye mapafu mtoto akiwa ndani ya uterasi kwa sababu hapumui hewa. Mapafu ya fetasi hayawezi kutekeleza **mbadilishano wa gesi** (kufyonza oksijeni na kutoa dioksidi ya kaboni) unaofanyika tangu kuzaliwa na kuendelea.

- Je, mbadilishano wa gesi hufanyika wapi kwa mtoto akiwa kwenye uterasi?

Ulijifunza kuhusu mbadilishano wa gesi kwenye plasenta katika Kipindi cha 6 cha somo kwenye moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito*.

- Oksijeni hufyonzwa katika damu ya fetasi kutoka kwa damu ya mama mifumo hii inapokaribiana katika plasenta; dioksidi ya kaboni kutoka kwa fetasi huingia katika damu ya mama na kutolewa kutoka kwa mwili wake kupitia katika pumzi yake.

Mwisho wa jibu

Mara tu baada ya kuzaliwa, mishipa ya damu inayopita kwenye mapafu hufunguka na kisha damu yote katika mzunguko wa mtoto iweze kupita kwenye mapafu, ambapo mbadilishano wa gesi hufanyika. Ni wakati muhimu sana kwa mtoto mchanga mapafu yanapoanza kufanya kazi. Kutopumua ni sababu ya kawaida ya asfiksia ya kuzaliwa. Pia watoto waliozaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha, mara nyingi huwa na ugumu wa kupata oksijeni ya kutosha kwa sababu mapafu yao hayajakomaa kikamilifu na kwa hivyo mbadilishano wa gesi hautafanyika ifaavyo.

Utajifunza mengi kuhusu ugonjwa wa manjano kwa watoto wachanga katika Kipindi cha 6 cha na pia kwenye moduli juu ya *Udhibiti Unganifu wa Maradhi ya Watoto Wachanga na ya Utotoni*.

Mtoto akiwa kwenye uterasi, kemikali nyingi zenye sumu au uchafu huondolewa mwilini mwake na plasenta inayozielekeza kwenye ini ambapo huharibiwa (mchakato unaoitwa *uzimuaji sumu*). Baada ya kuzaliwa, ini la mtoto hulichukua jukumu hili na kuzimua sumu kwenye uchafu wa kemikali unaotengenezwa mwilini au kuingiziwa mdomoni. Mojawapo ya majukumu yanayotekelezwa na ini ni kuizimua sumu kwenye protini iitwayo *bilirubini*. *Protini* hii hutolewa kwa seli zee nyekundu za damu zinapoharibiwa. Seli nyekundu za damu huishi kwa muda mfupi tu na kuharibiwa na kisha seli nyekundu mbadala kutolewa. Ini la mtoto lisipoweza kustahimili kiwango cha seli zee nyekundu zinazofaa kuharibiwa, bilirubini hulimbika katika mwili wa mtoto na kuifanya ngozi yake iwe na umanjano. Hali hii huitwa **ugonjwa wa manjano kwa watoto wachanga** na ni hatari sana hasa ngozi ya viganja vya mikono na nyayo za miguu inapoonyesha umanjano.

Figo za mtoto mchanga pia huchangia pakubwa katika uondoaji wa kemikali zenye sumu zinazoondolewa mwilini kupitia kwa mkojo. Uchanga katika

utendakazi wa figo pia unaweza kusababisha matatizo kwa watoto wachanga kemikali zenye sumu zinapolimbika mwilini.

- ■ Dhania kuwa unazungumza na mama wa mtoto mchanga kisha akuambie kuwa mtoto alizaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha. Je, ni nini unachopaswa kutilia shaka na kushughulikia mara moja?
- □ Kwanza chunguza ikiwa mtoto anakula vizuri. Fikiria kuhusu uchanga wa mapafu ya mtoto aliyezaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha na uchunguze ikiwa mtoto huyu anaonyesha dalili zozote za matatizo ya kupumua. Pia zingatia uchanga wa figo na ini kisha uchunguze ikiwa ana dalili za ugonjwa wa manjano.

  Mwisho wa jibu

1.5 Utakayofanya katika kipindi cha baada ya kuzaa

Hauwezi kusadiki kuwa kufanikiwa kwa mama katika kuzaa na ubora wa afya yake na ya mtoto wake mchanga mwanzoni mwa kipindi cha baada ya kuzaa ni kigezo kuwa wataendelea katika hali njema. Matatizo yanaweza kutokea kutokana na marekebisho ya kifiziolojia kwa mama na mtoto mchanga yaliyoelezewa hapo awali (ambayo tutajadili kikamilifu katika Kipindi cha baadaye kwenye moduli hii) na mabadiliko ya haraka ambayo sharti yafanyike kwa mtoto ili azoee maisha katika mazingira ya nje. Kwa hivyo, unafaa uchunguze kwa makini dalili za hatari mwanzoni na katika muda wa mwisho wa kipindi cha baada ya kuzaa. Kabla hujamruhusu mama na mtoto kwenda nyumbani (iwapo alizalia kwenye Kituo cha Afya) au kabla ya kuwaacha nyumbani kwao baada ya mama kuzaa, wachunguze kwa muda wa saa sita za kwanza baada ya kuzaa. Ikiwa haukuweza kuhudumia uzazi huo, watembelee mapema uwezavyo katika saa 24 za kwanza, na hasa katika saa sita za kwanza.

1.5.1 Kumkagua mama aliyezaa

Katika saa sita za kwanza, mkague mama huyo kwa dalili za hatari zifuatazo:

- *Uterasi kutopungua kikamilifu:* Uterasi isiyopungua ipaswavyo ni dalili ya hatari; mpendekezee rufaa iwapo baada ya saa sita uterasi ni kubwa kuliko ukubwa wake wa kawaida baada ya wiki 20 ya ujauzito na haiwezi kuhisika kwa urahisi ukitomasa kwa sababu uterasi ni laini.
- *Kutokwa na damu mbichi ukeni:* Ni kawaida kutokwa na kiowevu chenye damu (kiitwacho *lokia*) mwanzoni mwa kipindi cha baada ya kuzaa. Hata hivyo, kusiwe na kutoka kwa damu mbichi kunakoendelea.
- *Dalili kuu zisizothabiti au zinazoashiria mshtuko:* Shinikizo la damu na mpwito wa ateri sharti viwe katika hali ya kawaida kabala ya kumuacha mama huyo. Ikiwa shinikizo lake la damu linapungua huku mpwito wa ateri ukipanda, mwanamke huyu anaweza kuwa anaelekea kuwa na mshtuko kutokana na kuvuja kwa damu ndani ya mwili. Ikiwa uterasi itabaki kuwa kubwa baada ya kuzaa na dalili kuu ziashirie mshtuko, inaweza kuwa ni kutokana na limbikizo la damu kwenye uterasi.

Mpe mama rufaa mara tu unapoona dalili zozote za hatari peleka mtoto pia.

1.5.2 Kumkagua mtoto mchanga

Unapaswa kumkagua mtoto mchanga kwa dalili zifuatazo katika saa sita za kwanza:

Unyonyeshaji umeelezewa kikamilifu katika Kipindi cha 7 cha somo.

- *Unyonyaji haba:* Watoto waliozaliwa kabla ya muda wa ujauzito kutimia, waliozaliwa na uzito wa chini, wenye asfiksia au walio wagonjwa kwa kawaida hawawezi kunyonya maziwa matitini vizuri. Unyonyaji huzidisha utengenezwaji wa maziwa. Kwa hivyo, usimpinge mama huyo kunyonyesha iwapo hatoi maziwa ya kutosha mwanzoni. Mwongezee maji na umhimize mtoto kunyonya.
- *Ugonjwa wa manjano kwa mtoto mchanga*: Umanjano kwenye ngozi ya mtoto mchanga ni ishara kuwa anahitaji rufaa kupelekwa kwenye kituo cha afya au hospitalini mara moja iwapo umanjano huu utaanza katika saa 24 za kwanza au akiwa na umri wa majuma mawili.
- *Kiwango cha juu cha joto, kutapika mara kwa mara, fumbatio kuvimba au kutotoa kinyesi baada ya saa 24*: Kiwango cha juu cha joto (kiwango cha joto sawa na au juu ya nyuzijoto 37.5), kutapika na dalili zingine za hatari huashiria kuwepo kwa maambukizi hatari na/au kizuizi mahali fulani katika ufereji wa utumbo.

Uzuiaji wa hipothemia kwa kutumia 'kanuni ya msisimko fululizi' umeelezewa kikamilifu katika Kipindi cha 7 cha somo.

- *Hipothemia*: **Hipothemia** ni hali ambapo mtoto ni baridi ukimgusa au ana kiwango cha joto chini ya nyuzijoto 35. Mweke mtoto katika hali ambapo ngozi yake itagusana moja kwa moja na ya mama kisha uwafungie kwenye blanketi iliyo vuguvugu na uweke chepeo au shali kwenye kichwa cha mtoto. Wape rufaa mara moja iwapo kiwango cha joto cha mtoto hakitapanda kwa haraka hadi hali ya kawaida.
- *Matatizo ya kupumua*: Mtoto huwa na **matatizo ya kupumua** iwapo anapumua pumzi 60 kwa dakika, kifua kikijivuta ndani (mbavu kujivuta ndani mtoto anapotweta kwa kutafuta pumzi), midomo kuwa na rangi ya samawati na/au kipimo cha mpigo wa moyo kikiwa juu ya mipigo 160 kwa dakika.

Kiasi kamili cha damu kwa mtoto mchanga mwenye uzani wa wastani ni milimita 240 pekee; hata kupoteza milimita 30 za damu kunatosha kusababisha mshtuko.

- *Kutokwa na damu kwenye kitovu au sehemu nyingine:* Kitovu kinaweza kutoka damu iwapo hakikufungwa kwa kukazwa kabla ya kiungamwana kukatwa, au mtoto anaweza kutokwa na damu mkunduni, ambayo huashiria kupoteza kwa damu kutoka kwa tumbo au matumbo.
- *Vigubiko vyekundu vilivyovimba au kutokwa na usaha machoni:* Ikiwa tayari umeyatibu macho ya mtoto kwa kutumia lihamu ya tetrasaiklini wakati wa kuzaliwa, mpe mama huyo na mtoto wake rufaa kwa utunzaji maalumu.

1.5.3 Kufuatilia baada ya huduma ya mwanzoni mwa kipindi cha baada ya kuzaa

Katika safari ya kwanza ya utunzaji baada ya kuzaa, unapaswa kukumbuka:

- Kumshauri mama na mumewe/mwenziwe kuhusu upangaji uzazi, chanjo na unyonyeshaji jinsi utakavyojifunza baadaye katika moduli hii.
- Kumpa miadi aje katika kituo chako cha afya au umtembelee nyumbani kwake baada ya siku tatu, sita na majuma sita (Picha 1.2) ikiwa kila kitu kinaendele kikawaida.

Watoto waliozaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha na waliozaliwa na uzito wa chini ndio mada ya Kipindi cha 8 cha somo.

- Kumpa miadi zaidi ya kumtembelea nyumbani kwake baada ya siku mbili ikiwa kuna matatizo yoyote ambayo hayajasababisha rufaa au iwapo mtoto alizaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha, uzito wa chini au anaathiriwa na kiwango cha chini cha joto.

Picha 1.2 Uchunguzi katika kipindi cha baada ya kuzaa ni wakati mwafaka wa kuwashauri kina mama kuhusu chanjo na upangaji uzazi. (Picha: Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa/Indrias Getachew)

1.6 Uhamasishaji wa jamii kuhusu utunzaji baada ya kuzaa

Uhamasishaji wa jamii hufasiliwa kama shughuli zinazoanzishwa na jamii au watu wengine ambazo hupangwa, hutekelezwa na kutathminiwa na wanajamii, mashirika au vikundi ili kusuluhisha matatizo ya kiafya katika jamii. Katika Kipindi hiki cha somo tunalengo matatizo ya kiafya yanayotokea katika kipindi cha baada ya kuzaa. Uhamasishaji wa jamii ni mchakato endelevu na limbikizi wa mawasiliano, elimu na mpangilio ili kujenga nafasi za uongozi na utekelezaji.

1.6.1 Mbinu za kuhamasisha utendaji wa jamii

Kisanduku 1.1 linatoa muhtasari wa mbinu kuu za uhamasishaji wa jamii. Hapa tunaziangazia kwa kifupi kwa sababu ushakumbana na mbinu zote katika moduli juu ya *Elimu ya Afya, Utetezi na Uhamasishaji wa Jamii.*

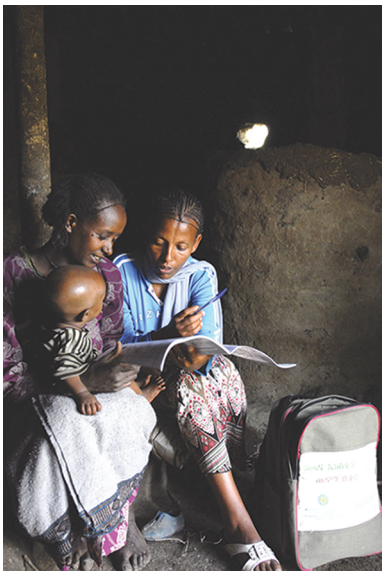
Kisanduku 1.1 Mbinu za uhamasishaji wa jamii

Mabango: Mabango yaliyobuniwa vizuri na kuwekwa mahali panapofaa yanaweza kuwasilisha jumbe ili kuwakumbusha watu mara kwa mara kuhusu suala husika.

Uandikaji barua: Hii ni njia moja ya kuwasilisha jumbe za kiafya kwa wanajamii wasomi. Barua hutoa ujumbe sahihi na inaweza kuwekwa ili kurejelewa baadaye.

Kurasa zenye vielelezo: Picha ni njia nzuri ya kufikisha ujumbe kwa watu wasioweza kuelewa barua kutokana na ujuzi wao haba wa kusoma (Picha1.3).

Kuwatembelewa nyumbani: Hii ndio njia bora zaidi ya kuihamasisha jamii kwa sababu unaweza kuwa na hakika kuwa ujumbe umewasilishwa.



Picha 1.3 Kurasa zenye vielelezo katika lugha ya mahali pale zinaweza kusaidia kuwasilisha jumbe zako za kiafya kwa kina mama waliozaa.

Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa/Indrias Getachew

Msingi wa uhamasishaji wa jamii ni **kushiriki pakubwa kwa jamii** ambako hufanyika wanajamii wanaposhiriki katika kutambua matatizo na mahitaji na kisha wapange, watekeleze, wasimamie na kutathmini shughuli za jamii ili kutatua tatizo hilo.

Kanuni ya kimsingi unayofaa kukumbuka ni kuwa hauko pale 'kushurutisha' ushiriki wa jamii. Wajibu wako ni kuchunguza, kujifunza kutoka kwa hekima ya jamii na kuelimisha na kuwarai wanajamii kuleta mabadiliko yatakikanayo - katika muktadha huu, kuboresha matokeo baada ya kuzaa. Neno na uamuzi wa mwisho huwa ya jamii.

1.6.2 Je, Kwa nini kushiriki kwa jamii ni muhimu sana?

Watu huwajibika wanapohusika na kushiriki katika shughuli fulani. Hii husaidia kwa kudumisha ari, shughuli na mipango. Pia ina manufaa haya:

- Kuongezeka kwa upatikanaji wa raslimali wanajamii wanapotoa kwa hiari wakati na raslimali zao kwa yale wanayoyachukulia kuwa ari na shughuli zao.
- Kuleta dhana ya umoja kati ya wanajamii.
- Kuongezeka kwa matumaini mafanikio ya matoleo yao yanapoonekana.
- Watu Kuwezeshwa kutumia ujuzi na talanta zao na kukuza uwezo wao.
- Mbadiliko wa mienendo kuwa haraka na rahisi.
- Urahisishaji wa uzuiaji wa asasi za kijamii zenye madhara.

1.6.3 Kujenga ushirikiano na watu mashuhuri katika jamii

Watu wa kwanza kulenga kwa utunzaji wa baada ya kuzaa ni mama, mtoto wake mchanga na baba. Hata hivyo kuna watu wa kulenga baadaye ambao ni **watu mashuhuri** katika jamii wanaoweza kushawishi uamuzi unaoathiri afya ya mama na mtoto. Unahitaji kuwahusisha watu hawa kutoka mwanzo unapotanguliza huduma za utunzaji wa baada ya kuzaa katika jamii yako. Zingatia kuhusisha:

- Wasimamizi rasmi wa kijiji
- Viongozi wa kidini, vikundi vya makanisa au misikiti
- Viongozi mashuhuri na wazee wa kijiji
- Mashirika au vyama vya wanawake
- Mashirika ya vijana
- Kamati za kijamii katika eneo hilo
- Mashirika ya wakulima au ya ukulima
- Wakunga na madaktari wa kienyeji
- Wanao uza dawa vijijini
- Wengineo unaoweza kufikiria ni muhimu kwa hali maalumu.

Bila ushirikiano wa watu binafsi na vikundi hivi, itakuwa vigumu kutoa utunzaji bora baada ya kuzaa. Hasa ni muhimu kuimarisha uhusiano bora na upatanishe juhudi zako na za wakunga wa kienyeji. Shughuli zifuatazo zitakusaidia kutimiza haya (Kisanduku 1.2)

Kisanduku 1.2 Kujenga ushirikiano na wakunga wa kienyeji

- Wasiliana na wakunga wa kienyeji katika jamii yako kisha mjadiliane jinsi ya kusaidiana katika kutoa utunzaji wa baada ya kuzaa kwa wanawake, watoto wachanga na familia. Kwa pamoja mnaweza kuibuka na maarifa mapya yaliyo mwafaka zaidi kwa mahali pale.
- Heshimu maarifa, uzofeu, maoni na ushawishi wao. Waulize waeleze maarifa wanayoshiriki na jamii.
- Shiriki nao habari kuhusu utunzaji wa baada ya kuzaa. Toa nakala za elimu ya afya ambazo ungependa kusambaza kwa wanajamii na ujadiliane nao yaliyomo.
- Wahusishe katika vikao vya kutoa ushauri kwa familia na wanajamii wengine. Wajumuishe katika mikutano yako na viongozi wa jamii na vikundi mashuhuri.
- Jadili pendekezo kuwa kila uzalishaji unafaa kufanywa na mhudumu mwenye ujuzi kama wewe. Iwapo hili haliwezekani au halipendelewi na mwanamke huyo na familia yake, jadili jinsi wakunga wa kienyeji wanavyoweza kutoa utunzaji bora zaidi wa baada ya kuzaa, na ni katika hali zipi wanapopaswa kutoa rufaa ya dharura mwanamke huyo aje kwako au aende katika kituo cha afya cha juu.
- Hakikisha wakunga wa kienyeji wamejumuishwa katika utaratibu wa kutoa rufaa na uwape majibu kuhusu wanawake waliowatuma kwako.

■ Je, kwa nini unafikiri ni muhimu kuwahusisha wakunga na madaktari wa kienyejii jinsi ilivyoelezewa hapo awali?

□ Wao ni wambia muhimu kwa sababu wanajua desturi za mahali pale, wanaheshimiwa na wanajamii na wana uzoefu mwingi wa kukabiliana na mengi ya matatizo ya kijamii yanayotokea katika kipindi baada ya kuzaa.

Mwisho wa jibu

■ Dhania kuwa wewe ni mkunga wa kienyenji mwenye uzoefu wa miaka mingi. Muhudumu wa afya nje ya hospitali anaanza kufanya kazi katika

kijiji chako kisha aombe usaidizi wako. Je, ni mambo gani yanayoweza kukufanya uweze kushirikiana naye kusaidia kazi yake?

□ Kwa kweli jibu sahihi si moja tu kwa swali hili jinsi tu ilivyo kwamba majibu yote hayatamfaa mkunga mmoja kwa usawa. Hata hivyo huenda ulitaja pia yafuatayo:

- Anakutendea vyema kwa heshima na kama mwenzi.
- Anaonyesha moyo wa kupenda kujua kuhusu uzalishaji wa kienyeji katika kijiji chako.
- Unaweza kuona kuwa anathamini maarifa na uzoefu wako.
- Anakupa fursa ya kujifunza kuhusu mbinu mpya za kuzalisha.
- Anakusihi uungane naye kama mbia katika juhudi za pamoja ili kuboresha utunzaji baada ya kuzaa kwa wanawake na watoto wachanga katika kijiji chako.
- Anakualika katika mikutano yake na viongozi wa kijiji na watu wengine mashuhuri ili kuhamasisha jamii kuunga mkono huduma za utunzaji baada ya kuzaa.

Mwisho wa jibu

1.7 Kukagua wasifu wa jamii

Ulijifunza jinsi ya kukagua wasifu wa jamii katika Kipindi cha 1 cha somo cha utunzaji katika ujauzito.

Unapaswa kujua idadi kamili ya watu unaoenda kuhudumia na jinsi ya kukusanya takwimu muhimu kama vile za uzazi, vifo na habari kuhusu uhamaji na uhamiaji wa watu katika sehemu hiyo. Unahitaji pia kuweka kumbukumbu ya wanawake wote walio katika umri wa uzazi (takribani miaka 15 hadi 45) ambao wanaweza kupata ujauzito siku za baadaye na iadadi ya wanawake wajawazito wakati huo na wanapotarajiwa kuzaa

Unapaswa kuandika majina na anwani za wakunga wote wa kienyeji, madaktari wa kienyeji, wanaouza dawa vijijini na madaktari wengineo wa kibinafsi. Sajili mifumo yote ya kijamii inayoweza kukusaidia kwa uhamasishaji wa raslimali za kibinadamu, kifedha na kiusafiri iwapo rufaa za dharura zitahitajika kwa mama na mtoto. Utajifunza kuhusu mfumo wa rufaa katika Kipindi cha mwisho cha somo katika moduli hili. Habari hii yote inafaa kutengenezwa na kuboreshwa zaidi kila baada ya miezi minne hadi sita.

Huenda usihitaji kuendesha umahasishaji wa jamii kivyake kwa utunzaji wa baada ya kuzaa. Uhamasishaji huu unapaswa kufanywa kwa pamoja na wa huduma za afya kwa kina mama, watoto wachanga na watoto katika jamii. Kisanduku 1.3 Ni muhtasari wa shughuli za uhamasishaji wa jamii ili kuendeleza utunzaji wa baada ya kuzaa.

Kisanduku 1.3 Huduma za baada ya kuzaa katika jamii

- Tembelea viongozi binafsi wa jamii, wakunga wa kienyeji, madaktari wa kienyeji ili kupata msaada wao
- Panga mikutano ya maelekezo kwa viongozi na watu mashuhuri.
- Pamoja na viongozi wa jamii na wakunga wa kienyeji andaa mikutano ya kuelimisha wanajamii kuhusu utunzaji baada ya kuzaa.
- Zuru nyumba kwa nyumba ili kuwafundisha wazazi na watunzaji kuhusu utunzaji baada ya kuzaa (picha 1.4)

- Sambaza vifaa vya habari, elimu na mawasiliano kwa viongozi na wanajamii.

Picha 1.4 kutembelewa nyumbani na mhudumu wa afya kunaweza kusaidia kina mama waliozaa kujifunza ujuzi mpya. (Picha: Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa)

Muhtasari wa Kipindi cha 1

Katika Kipindi cha 1 umejifunza kuwa:

1 Uwiano wa vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa na kiwango cha vifo vya watoto wachanga barani Africa viko miongoni mwa viwango vya juu sana ulimwenguni

2 Takribani asilimia 45-50 ya kina mama na watoto wachanga hufariki katika saa 24 za kwanza baada ya uzazi na asilimia 65-75 ya vifo vya kina mama na vya watoto wachanga hutokea katika juma la kwanza.

3 Utunzaji bora baada ya kuzaa katika saa sita za kwanza na baada ya siku mbili, sita na majuma sita unaweza kupunguza vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa na vya watoto wachanga kwa kiwango kikubwa.

4 Visababishi vya mara kwa mara vya vifo vya kina mama muda mfupi baada ya kuzaa ni kutokwa na damu, eklampsia, maambukizi na kupasuka kwa uterasi.

5 Visababishi vikuu vya vifo vya watoto wachanga ni maambukizi, asfiksia ya kuzaliwa, kuzaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha na kuzaliwa na uzito wa chini

6 Kipindi baada ya kuzaa ni wakati wa marekebisho ya haraka ya kifiziolojia kwa mama kurudi katika hali ya kutokuwa na ujauzito na kwa mtoto mchanga anayezoea maisha nje ya uterasi.

7 Dalili za hatari kwa mama katika kipindi cha baada ya kuzaa ni uterasi kutopungua sawasawa, kutokwa na damu ukeni na mshtuko.

8 Dalili za hatari kwa mtoto mchanga ni umanjano, ugumu katika kupumua, kiwango juu cha joto mwilini na dalili zingine za maambukizi, hipothemia, kutapika mara kwa mara na kutokwa na damu kutoka kwa kitovu au mkundu.

9 Kabla ya kuanzisha huduma za utunzaji wa baada ya kuzaa, unapaswa kuendesha vikao vya uhamasishaji ili kuhakikisha kushiriki kikamilifu kwa jamii. Wahusishe viongozi wa jamii, wakunga na madaktari wa kienyeji. Pia zuru nyumba kwa nyumba ili kuwafundisha wazazi na watunzaji na usambaze vifaa vya habari, elimu na mawasiliano.

Maswali ya kujitathmini kwa Kipindi cha 1

Kwa kuwa umekamilisha Kipindi hiki cha somo, unaweza kutathmini ni kwa kiwango kipi umeweza kuyatimiza malengo ya somo hili kwa kujibu maswali yafuatayo. Andika majibu yako katika shajara yako kisha ujadiliane na mkufunzi wako katika mkutano saidizi wa masomo utakaofuata. Unaweza kulinganisha majibu yako na muhtasari juu ya maswali ya kujitathmini yaliyo mwishoni mwa moduli hii.

Swali la kujitathmini 1.1 (linatathmini Malengo ya Somo la 1.1)

Ifuatayo ni orodha ya maneno muhimu yaliyotumiwa katika Kipindi hiki cha somo. Kila neno na ufafanuzi. Ni ufafanuzi upi hapa chini ulio (i) sahihi kabisa (ii)sahihi kwa kiasi fulani na (iii) si sahihi. Andika sentensi fupi kwa kila mmoja wa ufafanuzi ulio sahihi kwa kiasi fulani au usio sahihi kwa kulitumia neno hilo kwa usahihi.

(a) Mtoto mchanga - ni mtoto aliyezaliwa
(b) Utunzaji baada ya kuzaa - utunzaji anaopewa mtoto mara tu baada ya kuzaliwa
(c) Kiwango cha vifo vya watoto wachanga - idadi ya watoto wanaofariki katika siku 28 za kwanza za maisha yao kwa kila 1,000 wanaozaliwa wakiwa hai.
(d) Kipindi mwanzoni mwa uchanga - kipindi punde tu baada ya kuzaliwa hadi mwisho wa siku saba za kwanza za maisha.
(e) Uwiano wa vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa - idadi ya kina mama wanaofariki kutokana na kuzaa.
(f) Kiwango cha vifo vya watoto mwanzoni mwa uchanga - idadi ya watoto wanaofariki punde tu baada ya kuzaliwa.
(g) Kipindi cha uchanga - kipindi tangu kuzaliwa hadi siku 28 baada ya kuzaliwa
(h) Mbadilishano wa gesi - hali wanayojishughulisha nayo raia wa Marekani waendapo kwenye kituo cha petroli.
(i) Umanjano kwa watoto wachanga - hali inayoweza kutokea ini la mtoto mchanga lisipoweza kuzimua sumu kikamilifu katika damu.

Swali la kujitathmini 1.2 (linatathmini malengo ya Somo la 1.2 na 1.5)

Dhania kuwa unajaribu kumshawishi Waziri wa Fedha wa bara Afrika kuweka pesa zaidi kwa utunzaji wa kiafya baada ya kuzaa na anataka ushahidi kuhusu sababu zake kufanya hivyo. Andika barua fupi ukieleza kwa muhtasari hoja kuu utakazosisitiza.

Swali la kujitathmini 1.3 (linatathmini malengo ya Somo la1.3 na 1.4)

Umefanya kazi nzuri kumshawishi Waziri wa Fedha. Hata hivyo, amemtaka Waziri wa Afya achunguze na kuthibitisha ikiwa kweli unafahamu unachokizungumzia. Anakutaka uorodheshe dalili kuu za matatizo yanayoweza kutokea unazopaswa kuchunguza kwa mama aliyezaa na dalili kuu za hatari kwa mtoto mchanga. Je, utaandika nini katika orodha yako?

Kipindi cha 2 Puperiamu ya Kawaida

Utangulizi

Katika Kipindi hiki cha somo, utajifunza kuhusu mabadiliko ya kawaida yanayotokea kwa wanawake katika majuma sita ya kwanza baada ya kuzaa. Kipindi hiki cha baada ya kuzaa pia kinajulikana kama **puperiamu** hasa kwa madaktari, wauguzi na wakunga. Mabadiliko haya huhusisha mchakato wa kawaida wa marekebisho ya kisaikolojia katika kipindi hiki. Je, unakumbuka mabadiliko ya kifiziolojia katika ujauzito uliyojifunza kwenye Kipindi cha 3 cha somo moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito*? Hapa tunalenga urekebishi wa kawaida puperiamu, hasa mabadiliko yanayotokea katika mfumo wa uzazi na mifumo mingine ya mwili.

Wanawake wengine unaowahudumia baada ya kuzaa huenda wasielewe mabadiliko yote wanayoyapitia baada ya kuzaa. Wanaweza kushtuliwa na mabadiliko ambayo ni ya kawaida kabisa au wapuuze dalili ambazo kwa hakika ni za hatari. Wanawake wengine huona kulea mtoto mchanga kuwa jambo la kawaida na rahisi ilhali kwa wengine, jukumu hili ni gumu. Kama mhudumu wa afya anayeihudumia jamii nje ya hospitali, una fursa ya kipekee ya kuwasaidia kina mama na familia zao kustahimili marekebisho hayo katika kipindi cha baada ya kuzaa.

Malengo ya mafunzo ya Kipindi cha 2

Katika Kipindi hiki, utajifunza:

2.1 Kufafanua na kutumia kwa usahihi maneno yote yaliyoandikwa katika **herufi nzito** (Swali la kujitathmini 2.1).

2.2 Kueleza kuhusu miitiko ya kifiziolojia inayotarajiwa katika puperiamu ya kawaida kwa kina mama waliozaa (Swali la kujitathmini 2.2).

2.3 Kueleza ushauri utakaowapa kina mama waliozaa ili waweze kujitunza nyumbani kwao katika puperiamu (Swali la kujitathmini 2.2).

2.1 Mabadiliko kwenye viungo vya uzazi katika puperiamu

Matukio muhimu ya kifiziolojia katika puperiamu ni kurudi kwa viungo vya uzazi na viwango vya homoni za kike katika hali ilivyokuwa kabla ya ujauzito. Tutaeleza kwa kifupi mabadiliko haya na kulenga yanayoweza kutarajiwa kwa mwanamke asiyepata matatizo baada ya kuzaa.

2.1.1 Uterasi

Uterasi ya mwanamke aliye na ujauzito uliokomaa huongezeka kwa ukubwa angalau mara kumi zaidi ilivyokuwa kabla ya ujauzito. Uterasi (bila kuongeza uzani wa mtoto, plasenta, guliguli aminio na kadhalika) huwa na uzani wa takriban kilo 1, ilhali uzani wake kabla ya ujauzito huwa kati ya gramu 50 hadi 100. Mara tu mtoto anapozaliwa, uterasi inaweza kutomaswa karibu na kitovu cha mwanamke huyo inaponywea ili kuondoa plasenta na membreni ya fetasi. Uterasi hunywea na kurudi katika hali yake ya awali ya kabla ya ujauzito katika wiki sita ya kwanza baada ya kuzaa. Hata hivyo, mwingi wa upunguaji huu wa uzani na ukubwa wa uterasi hufanyika katika majuma mawili ya kwanza. Kufikia wakati huu, uterasi inafaa kuwa imenywea kwa kiasi cha kuweza kutosha katika pelvisi ya mwanamke huyo chini ya kitovu.

Bitana ya ndani ya uterasi (**endometriamu**) hupona kwa haraka baada ya kuzaa ili kurejea katika hali yake ya kawaida uterasini mwote isipokuwa eneo la plasenta kufikia siku ya saba. Ndani ya uterasi, sehemu ambapo plasenta ilikuwa imejishikiza hukumbwa na mabadiliko ambayo hupunguza idadi ya kapilari za damu zinazoingia katika eneo hilo. Kapilari zitakazobaki huvuja kiowevu cha damu kwa muda fulani na husababisha kutoka kwa mchozo wa kawaida ukeni uitwao lokia. Mchozo huu mara nyingi huendelea kwa majuma kadhaa baada ya kuzaa. Lokia huwa na damu yenye rangi ya karibu kati ya kahawia na nyekundu katika juma la kwanza lakini hubadilika muda unaposonga na kuwa maji maji yanayotiririka. Mchozo huu huendelea kupunguka na rangi yake kubadilika kuwa manjano hafifu. Kipindi ambapo lokia huendelea kutoka hutofautiana. Hata hivyo, muda wa wastani ni takribani majuma matano unaoambatana na mabadiliko katika kiasi na rangi ya mchozo huu. Kila mwanamke anao mtindo wake mwenyewe ulio na awamu hizi mbalimbali za lokia zinazodumu kwa muda tofauti.

2.1.2 Seviksi

Mara tu baada ya kuzaa, kuta zenye misuli za seviksi hulegea, huwa nyembamba na zilizotanuka. Seviksi inaweza pia kuonekana iliyovimba na kuvilia kutokana na kuzaa. Pia inaweza kuwa na mikato midogo katika sehemu ambapo tishu iliraruka mtoto alipokuwa akizaliwa. Hata hivyo, seviksi kwa kawaida huwa imepungua na kurudi katika hali yake thabiti katika siku ya kwanza. Mwanya wa uke unafaa kuwa na kipenyo cha vidole viwili saa 24 baada ya kuzaa na kipenyo cha kidole kimoja ifikiapo mwisho wa juma la kwanza ukiuchunguza kwa kutumia mkono uliovishwa glavu.

2.1.3 Uke na vulva

Uke uliopanuliwa sana ili kumruhusu mtoto kupita hunywea pole pole ukirejea katika ukubwa na hali yake ya kawaida ilivyokuwa kabla ya ujauzito kwa kipindi cha takribani wiki tatu baada ya kuzaa. Kufikia wakati huu, upitaji zaidi wa damu na kuvimba kwa uke na vulva kunapaswa kuwa kumedidimia. Mwanamke huyo anaweza kuanza tena kushiriki ngono iwapo lokia imekoma, uke na vulva zimepona, hana maumivu na yuko tayari kihisia. Hali ya mwili kuwa tayari kwa kawaida huchukua takribani muda wa majuma matatu hadi matano. Hata hivyo, mwanamke huyo anaweza kuchukua muda mrefu kabla ya kujisikia kuwa tayari kushiriki ngono na basi hapaswi kulazimishwa kukubali. Jukumu lako ni kuzungumza kwa upole na mwenzi wake ili kuhakikisha kuwa anaelewa na kuheshimu hisia za mwanamke huyo. Katika jamii nyingi kuna desturi inayothibiti wakati ambapo ngono inafaa kurejelewa na mara nyingi huwa baada ya puperiamu kuisha ambayo huwa baada ya majuma sita tangu kuzaa.

Kumbuka kuwa upangaji uzazi ni muhimu kwa kujikinga dhidi ya kupata ujauzito mwingine mara tu baada ya kuzaa. Ovulesheni ya kwanza haiwezi kutabirika na mwanamke anaweza kupata ujauzito tena hata kabla ya kurudi kwa hedhi yake ya kwanza.

- ■ Je, ni nini manufaa ya kutumia njia ya kupanga uzazi baada ya kuzaa ili kutoa nafasi ya kuzaa watoto zaidi?
- □ Muda wa angalau miaka miwili kati ya uzazi na hata bora zaidi muda huu ukiwa mrefu zaidi hupunguza hatari ya kupata matatizo katika ujauzito utakaofuata. Pia huongeza afya ya fetasi mpya na mtoto mchanga aliyezaliwa awali ambaye huenda bado anahitaji utunzaji na uangalifu wa mama (Picha 2.1).

Uzazi wa majira ulijadiliwa katika Kipindi cha 14 cha somo la moduli ya Utunzaji katika Ujauzito.

Mwisho wa jibu

Picha 2.1 Jukumu la mhudumu wa afya katika jamii ni kuwasaidia kina mama kutumia upangaji uzazi ili kuwe na nafasi kati ya watoto wao. (Picha: Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa/ Indrias Getachew)

2.1.4 Msamba

Msamba ni sehemu ya mwili iliyo kati ya mwanya wa uke na mwanya wa mkundu. Sehemu hii hutanuliwa na kujeruhiwa na wakati mwingine kuraruliwa katika kuzaa. Vile vile mkunga stadi anaweza kuukata kwa kukusudia kwa kutumia makasi yaliyotiwa kifisha vijidudu ili kuupanua mwanya na kumsaidia mtoto kutoka. Nyingi ya nguvu za misuli ya msamba hurejea katika muda wa majuma sita baada ya kuzaa na kuimarika zaidi katika miezi michache ifuatayo. Unaweza kumsaidia mama kurudisha nguvu za misuli kwa kumhimiza kukaza na kulegeza misuli ya msamba mara kumi mara tu anapoweza kufanya hivyo na kurudia zoezi hili mara kadhaa kila siku. Kuuimarisha msamba ni muhimu kwa sababu ndio unaotengeneza msingi wa kaviti ya pelvisi ambayo huhimili uterasi, uke na kibofu cha mkojo.

2.1.5 Ukuta wa fumbatio

Ukuta wa fumbatio hubakia laini na dhaifu sana kwa majuma mengi baada ya kuzaa, lakini huimarika muda unavyosonga. Jinsi uthabiti wa misuli unavyorejelea hali ilivyokuwa kabla ya ujauzito hutegemea kiasi cha mazoezi anayofanya mwanamke huyo anapopata nafuu kikamilifu. Kwa wanawake wa vijijini wanaofanya kazi katika mashamba na nyumbani, tatizo linaweza kuwa mavune kwenye misuli ya fumbatio (kwa mfano kwa kuinua vitu vizito) mara tu baada ya kuzaa.

2.1.6 Ovari

Ubadilikaji wa ovari na urudiaji hali yake ya kawaida ni wa kubadilika na huathiriwa pakubwa na unyonyeshaji wa mtoto huyo mchanga. Mwanamke anayemnyonyesha mtoto tu pasipo kumpa vyakula vingine vyovyote hukosa hedhi kwa kipindi kirefu na ovulesheni yake ya kwanza baada ya kuzaa huchelewa akilinganishwa na mama anayempa mtoto maziwa kwa chupa. Mwanamke asiyenyonyesha anaweza kutoa ova mapema kabisa kama vile majuma manne baada ya kuzaa na wengi wao hupata hedhi ifikiapo juma la kumi na mbili. Muda wa wastani kwa hedhi ya kwanza kwa mwanamke asiyenyonyesha ni majuma saba hadi tisa baada ya kuzaa.

Wakati wa kuanza kwa hedhi kwa mwanamke anayenyonyesha ni wa kubadilika sana na hutegemea vipengele kadhaa vikiwemo ni kwa kiasi kipi na ni mara ngapi mtoto huyo hulishwa, na ikiwa chakula hiki kimeongezwa maziwa bandia. Ovulesheni husitishwa kwa mwanamke anayenyonyesha na homoni itolewayo kwenye tezi ya pituitari iliyo ubongoni mtoto anaponyonya. Nusu hadi theluthi tatu za wanawake wanaowanyonyesha watoto wao pasipo kuwapa vyakula vingine vyovyote huanza kipindi chao cha kwanza cha hedhi katika majuma 36 baada ya kuzaa.

- Je, ni ushauri upi unaoweza kumpa mama aliyezaa mara ya kwanza hivi karibuni na ananyonyesha akikuuliza anapoweza kuanza tena kushiriki ngono?

- Unaweza kusema kuwa baada ya mchozo utokao ukeni (lokia) kukoma na kuwa wa rangi ya manjano hafifu (baada ya majuma matano hadi saba), anaweza kuanza tena kushiriki ngono ikiwa anahisi yuko tayari kimwili na kihisia. Unaweza pia kumweleza kuwa unyonyeshaji hufanya iwe vigumu kutabiri wakati atakapoanza kutoa ova tena. Pia, unaweza kumshauri kuwazia swala la upangaji uzazi kwa kufafanua hatari za ujauzito mwingine mara tu baada ya kuzaa na manufaa ya uzazi wa majira ya miaka miwili au zaidi.

  Mwisho wa jibu.

2.1.7 Matiti na mwanzo wa utungaji wa maziwa

Tukio jingine muhimu mara tu baada ya kuzaa ni mwanzo wa **utungaji wa maziwa** (kutengenezwa kwa kolostramu na kisha maziwa kwenye matiti) na kutolewa kwa viowevu hivi vyenye virutubishi mtoto anaponyonya chuchu ya mama. Matiti huanza kukuza uwezo wa kutengeneza maziwa ujauzito unapoendelea kukua kama mwitiko kwa homoni zinazozunguka katika damu ya mama. Kwa siku chache za kwanza baada ya kuzaa, matiti hutoa **kolostramu** (dutu yenye rangi ya malai). Kolostramu huwa na virutubishi vingi vya mtoto na pia **antibodi** za mama ambazo humkinga mtoto mchanga dhidi ya maambukizi. Kwa sababu hii, ni muhimu sana watoto wote walishwe kolostramu. Katika baadhi ya maeneo barani Afrika, tendo la kuwalisha watoto wachanga kolostramu linachukuliwa kuwa lisilo zuri na salama kiafya. Hata hivyo, jaribu kumshawishi mama huyo asiyatupe maziwa hayo hata akionekana mwenye kusita.

Antibodi ni protini maalumu zinazosaidia kutambua na kuharibu visababishi vya maambukizi.

Matiti huwa imara na kuanza kutoa maziwa siku tatu baada ya kuzaa kama mwitiko kwa mwongezeko wa homoni zitokazo kwenye tezi ya pituitari zinazochochea utengenezaji wa maziwa. Matiti hayo hufuka, huwa ngumu na yenye joto kwa haraka kutokana na ongezeko la damu, hali hii ya matiti huitwa **kutuna**, yaani, kuongezeka katika ukubwa wa ogani kutokana na mrundikano wa damu (Picha 2.2). Hali hii huendelea kwa muda wa takribani saa 24-48 na kisha kurudi katika hali yake ya kawaida kivyake. Baada ya haya, matiti kamwe si magumu na pia hayana joto bali huwa imara na laini yanavyojazwa maziwa kutoka safari moja ya unyonyeshaji hadi nyingine, na kuwa laini na kupungua katika ukubwa maziwa yanapoondolewa kupitia unyonyaji wa mtoto. Utengenezaji wa maziwa unaoendelea huchochewa na unyonyaji wa mtoto. Jinsi mtoto anyonyavyo ndivyo matiti yanavyoendelea kutengeneza maziwa.

Picha 2.2 Takribani siku tatu baada ya kuzaa, ukubwa wa matiti umeongezeka yanavyojazwa na maziwa kwa mara ya kwanza. (Picha:Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa)

Unapaswa kuwashauri kina mama waliozaa mara ya kwanza kuwa kuanza **kunyonyesha mapema** (katika saa moja baada ya kuzaa) na **kumnyonyesha mtoto pasipo kumpa vyakula vingine vyovyote** (mtoto asipewe vyakula wala viowevu vingine vyovyote) katika miezi sita ya kwanza ndio mwanzo mwema wa kilishe maishani. Mruhusu mtoto kunyonya kila anapotaka kula tangu siku ya kwanza na kuenedelea. Unyonyeshaji kamwe si rahisi wala haufanyiki tu wenyewe na huchukuwa muda mwingi kila siku mchana na pia usiku. Mama anahitaji nguvu nyingi kumnyonyesha mtoto wake kwa miezi sita bila kumpa chakula kingine chochote kile. Kutengeneza maziwa mengi yenye virutubishi vingi huhitaji nguvu nyingi za ziada. Mama huyu anahitaji virutubishi na viowevu zaidi. Kwa hivyo, mshauri anywe viowevu safi kwa wingi na ajaribu iwezekanavyo kula mlo zaidi kila siku katika muda wake wa kunyonyesha. Habari kamili kuhusu unyonyeshaji imeelezewa katika Kipindi cha 7 cha somo.

Ukomeshaji wa utungaji wa maziwa kwa wanawake wasionyonyesha

Kunazo hali ambapo mama hawezi au hatanyonyesha. Kwa mfano, ikiwa mtoto amezaliwa akiwa amefariki au akifariki katika majuma kadhaa ya kwanza, au mama anapostahabu kwa dhati kumlisha mtoto wake maziwa mbadala chupani, imependekezwa kuwa mwanamke huyo afungwe bendeji ya kubana katika kifua chake ikifunika matiti katika siku mbili hadi tatu za kwanza baada ya kuzaa ili kupunguza matatizo ya ukubwa unaoendelea wa matiti. Uangalifu unafaa kudumishwa ili matiti yasichochewe kwa njia yoyote ile kutengeneza maziwa. Vibonge vya barafu pia vinaweza kuwekwa kwenye matiti na mama kupewa dawa za kutuliza maumivu zilizo na aspirini au paracetamol ili kupunguza wepesi wa matiti kuumia.

2.1.8 Kuondolewa kwa viowevu vya mwili vya ziada

Mwili wa mwanamke huwa na viowevu vingi wakati wa ujauzito kuliko wakati ambapo hana ujauzito. Kiasi fulani cha maji haya ya ziada huwa kwenye tishu zake, mengine kwenye damu yake iliyoongezeka na mengine kwenye uterasi. Maji haya ya ziada huondolewa haraka baada ya kuzaa. Guliguli aminio hutokea kwenye uke. Kutoka siku ya pili baada ya kuzaa, kiasi cha mkojo kitaongezeka kwa siku kadhaa hadi lita tatu kwa siku lakini hurudi katika mkondo wake wa kawaida katika muda wa juma moja. Nafasi ya kibofu huongezeka na kuwa na ujazo wa mililita 1,000 hadi 1,500 za mkojo bila matatizo katika kipindi ambapo viowevu huondolewa mwilini.

Kutakuwa na ongezeko la hatari ya maambukizi kwenye mfumo wa mkojo iwapo mkojo utabakizwa kibofuni kwa kipindi kirefu kutokana na urethra kufunga na kuvimba au kujeruhiwa kwa tishu baada ya kuzaa.

2.2 Habari muhimu kwa kina mama waliozaa mara ya kwanza

2.2.1 Kumtunza mtoto

Kina mama waliozaa kwa mara ya kwanza (na mara nyingi hata kina baba wa mara ya kwanza) wanafaa kufunzwa utaratibu wa kumtunza mtoto ukiwemo kumuogesha na kudumisha usafi wa mwili na nguo zake kutokana na kinyesi na mkojo. Wafundishe wazazi hawa wanachoweza kutarajia kutoka kwa mtoto kwa mujibu wa kulala, kukojoa, mwenendo wa matumbo, kula, na kulia. Sharti joto lidumishwe kwa mtoto. Hata hivyo, asifungwe kwa kukazwa. Anafaa kuchunguzwa kwa uangalifu mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa hana baridi au joto jingi na anakula vizuri na kutoa kinyesi na mkojo wa kawaida mara kwa mara. Mengi kuhusu utunzaji wa mtoto mchanga yameangaziwa baadaye kwenye Moduli hii katika Kipindi cha 6 hadi cha 8 cha somo.

2.2.2 Kupumzika na kupona kwa mama

Ujauzito, uchungu wa kuzaa, kuzaa na utunzaji wa mtoto mchanga ni matukio yachokeshayo na yasababishayo mfadhaiko. Kwa hivyo, mama anahitaji pumziko la kutosha ndiposa apone. Pia, anahitaji habari kuhusu wakati mwafaka anapoweza kurejelea shughuli zake za kawaida. Mwambie kuwa anaweza kuanza tena kufanya baadhi ya shughuli za nyumbani katika siku mbili au tatu za kwanza baada ya kuzaa mradi hahisi uchungu au matatizo yoyote. Msingi wa kurejelea shughuli za kawaida si kufanya kazi kwa siku moja kiasi kwamba ajihisi mchovu kabisa siku itakayofuata.

2.2.3 Mbinu za kudhibiti uzazi

Mama pamoja na mwenzi wake wanapaswa kupewa ushauri kuhusu mbinu tofauti za kudhibiti uzazi. Huenda asiwe tayari kuamua mbinu yoyote lakini anafaa kuzijua mbinu tofauti zilizoko. Uamuzi wake utategemea vipengele kadhaa vikiwemo sababu za kutumia mbinu fulani, idadi ya watoto alionao na ikiwa ananyonyesha.

Kunazo mbinu nyingi tutakazozitaja kwa kifupi tu. Mbinu hizi zimeelezewa zaidi katika Moduli ya *Upangaji uzazi*.

- Mbinu za kiasili zinahusisha kuchunguza hali ya kamasi la seviksi (ubora na kiasi). Hii inaweza kutumiwa vyema ili kuonyesha wakati ambapo mwanamke anatoa ova (ovulesheni). Hata hivyo, si njia mwafaka ya kuzuia ujauzito.
- Kumnyonyesha mtoto bila kumpa vyakula vingine vyovyote na kumnyonyesha kila anapotaka kunaweza kutoa kinga dhabiti dhidi ya ujauzito kwa muda wa hadi miezi sita iwapo vipindi vya hedhi vya mwanamke huyu havijarejea.
- Mbinu za kutumia vizuizi kwa uzuiaji ujauzito hutengeneza kizuizi kati ya mbegu ya kiume na uke au seviksi. Mbinu ya vizuizi inayotumika sana ni utumiaji wa kondomu za wanaume ambazo zinapatikana kote.
- Mbinu za homoni za uzuiaji ujauzito ni tembe za kuzuia mimba, dawa za kuzuia ujauzito zinazoingizwa kwa sindano na vipandikizi (chuma kidogo

sana kinachowekwa chini ya ngozi kilicho na homoni zinazotoka polepole).

- Vifaa vya kuzuia ujauzito vitiwavyo ndani ya uterasi hutiwa hapo ili kuzuia upandikizi wa kiinitete. Vinaweza kuwekwa mwishoni mwa puperiamu.
- Mbinu za kudumu za kudhibiti uzazi ni kukata na kufunga mishipa ya falopio (inayotoka kwenye uterasi katika pande zote mbili ikielekea kwenye ovari) kwa wanawake na kukata mishipa inayosafirisha mbegu ya kiume kutoka kwa kende hadi kwa dhakari (vasektomi).

■ Bila kutazama nyuma katika sehemu zilizo hapo juu, jiandikie muhtasari mfupi wa hoja kuu utakazowaambia wazazi wa watoto wachanga ukiwashauri kuhusu jinsi ya kumtunza mtoto wao.

□ Sasa linganisha orodha yako na habari iliyo kwenye sehemu ya 2.2.1, 2.2.2 na 2.2.3Mwisho wa jibu.

2.3 Kwa kutamatisha

Kwa wanawake wengi, puperiamu hupita bila matatizo na huwa wakati wa furaha kwa mama na jamaa zake wengine kuwa na mtoto mgeni. Hata hivyo, ni muhimu kwa kina mama na wenzi wao kuelezwa yale ambayo hutendeka katika kipindi hiki na uhakikishe kuwa hakuna dalili za hatari zinazoweza kudhuru afya ya mama au ya mtoto mchanga. Tutajadili puperiamu isiyo ya kawaida katika Kipindi cha 3 cha somo cha moduli hii. Kumbuka kuwa unapaswa kumpa mama na mtoto wake rufaa katika kituo cha afya cha juu mara tu unapogundua matatizo wakati wa safari zako za kufuatilia ili wafanyiwe uchunguzi zaidi na kutibiwa.

Muhtasari wa Kipindi cha 2

Katika Kipindi hiki cha somo umejifunza kuwa:

1 Kipindi cha wiki sita baada ya kuzaa huitwa puperiamu. Huu ni wakati ambapo mabadiliko ya kifiziolojia yaliyotendeka kwa mwili wa mama wakati wa ujauzito hurudi katika hali ya kawaida. Uterasi, seviksi, uke na vulva hupungua kwa ukubwa na viowevu zaidi vilivyobakizwa wakati wa ujauzito huondolewa haraka kupitia katika mkojo wa mama.

2 Kina mama baaada ya kuzaa wana mchozo wa kawaida ambao ni mwekundu na majimaji uitwao lokia ambao hupungua pole pole wakati wa puperiamu na kubadilika rangi kuwa manjano hafifu.

3 Mabadiliko kwa matiti ambayo huyatayarisha kwa unyonyeshaji hutokea katika muda wote wa ujauzito. Utengenezaji wa kolostramu huanza mara tu baada ya kuzaa na hufuatwa siku 3 baadaye na kutuna kwa matiti na utengenezaji wa maziwa halisi.

4 Kolostramu inayotolewa kwa matiti katika siku mbili hadi tatu za kwanza baada ya kuzaa ina virutubishi na antibodi za mama. Ni lazima mtoto mchanga alishwe kolostramu hii.

5 Unyonyeshaji unafaa kuanza katika saa ya kwanza baada ya kuzaa na kuendelea bila kumpa mtoto chakula kikingine chochote na kumnyonyesha kila anapotaka kwa miezi sita ya kwanza.

6 Kina mama (na mara nyingine kina baba) huhitaji kusaidiwa ili kujizoesha na mahitaji ya kumtunza mtoto mchanga ukiwemo usaidizi wa kuanza kunyonyesha na kudumisha joto na usafi wa mtoto. Kina mama huhitaji

muda wa kupumzika na kupata nafuu kabla ya kurejelea shughuli zao za kawaida.

7 Mbinu tofauti zinazoweza kutumika katika upangaji wa uzazi baada ya kuzaa sharti zijadiliwe na wazazi wote wawili.

Maswali ya kujitathmini ya Kipindi cha 2 Kwa kuwa umetamatisha Kipindi hiki, jibu maswali haya ili kujitathmini ulivyosoma.

Swali la kujitathmini 2.1 (linatathmini Lengo la Somo la 2.1)

Je, ni ipi kati ya kauli hizi isiyo sahihi? Kwa kila kauli, (i) eleza kisicho sahihi na (ii) fafanua neno lililoandikwa kwa **herufi nzito.**

(A) Mwanamke wakati wa **puperiamu** hatatoa **lokia** kikawaida baada ya kuzaa.
(B) Mwanzo wa **utengenezaji wa maziwa** na **kolostramu** hufuata mara tu baada ya kuzaa mtoto.
(C) **Utunaji wa** matiti ni ishara kwamba unyonyeshaji unaweza kuanza.
(D) **Endometriamu** inaweza kuchukua wiki 7 ili kupona baada ya kuzaa.

Swali la kujitathmini 2.2 (linatathmini Malengo ya Somo la 2.2 na 2.3)

Unamhudumia mwanamke aliyezaa mtoto wake wa pili siku 14 zilizopita. Mwanamke huyu anaonekana kuwa mwenye afya lakini mwenye wasiwasi kidogo. Eleza kwa ufupi vipimo vyote utakavyofanya kuhakikisha kuwa kila kitu kiko sawa na anapata nafuu kikawaida.

Kipindi cha 3 Puperiamu isiyo ya Kawaida

Utangulizi

Kama ulivyojifunza katika Kipindi cha 2, puperiamu huendelea vizuri kwa wanawake wengi. **Puperiamu** ni muda wa angalau wiki 6 baada ya kuzaa, ambapo mawazo hurejea kwa hali ya isiyo ya ujauzito. Hata hivyo, wakati mwingine wanawake hupata matatizo ya kiafya ambazo unapaswa kuyatilia maanani. Unaweza kushughulikia baadhi ya matatizo haya mwenyewe, lakini unaweza kurufaa mengine hospitalini au kwa kituo cha afya kwa utathmini zaidi na matibabu. Maambukizi ni miongoni mwa matatizo maarufu ya puperiamu na kisababishi kikuu cha vifo vya wajawazito Kusini mwa Jangwa la Afrika. Joto jingi mwilini ni dalili kuu na antibiotiki ni tiba kuu. Hatua bora zaidi ya kuzuia maambukizi ni kudumisha usafi na elimusiha wakati wa kuzaa.

Neno '*postpartum*' linamaanisha 'baada ya kuzaa na mahusiko yake'.

Matatizo mengine ya kawaida ni kuchelewa kuvuja damu baada ya kuzaa, maambukizi kwa mfumo wa mkojo, shinikizo la juu la damu, na matatizo ya akilini. Katika kipindi hiki, utajifunza kuhusu matatizo yasiyo ya kawaida ambayo yanaweza kutokea wakati wa puperiamu, na mojawapo ya tatizo lisilo la kawaida linalotisha maisha – mvilio ndani ya mshipa wa damu (damu kuganda ndani ya mishipa ambayo huzuia mtiririko wa damu).

Malengo ya Somo la Kipindi cha 3

Baada ya kipindi hiki, utaweza:

3.1 Kufafanua na kutumia kwa usahihi maneno yote muhimu yaliyochapishwa kwa **herufi nzito**. (Swali la Kujitathmini 3.1)

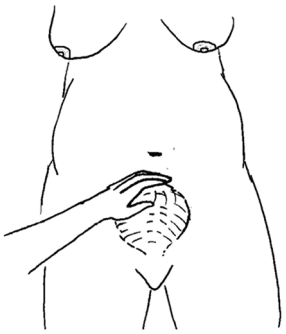
3.2 Kuelezea visababishi vya kuvuja damu iliyochelewa baada ya kuzaa. (Swali la Kujitathmini 3.1)

3.3 Kujadili aina za kawaida za maambukizi ya puperiamu na hatari zake. (Swali la Kujitathmini 3.2)

3.4 Kutambua dalili hatari za mvilio ndani ya mshipa wa damu. (Swali la Kujitathmini 3.3)

3.5 Kufafanua nakala ya kliniki ya puperiamu isiyo ya kawaida, ikiwa ni pamoja na matatizo akilini baada ya kuzaa. (Swali la Kujitathmini 3.1 na 3.4)

3.1 Kuvuja damu baada ya kuzaa



Mchoro 3.1 Uterasi inapaswa kujikaza vyema masaa 4-6 baada ya kuzaa.

Vipindi vya 3 na 11 vya somo la Moduli ya Utunzaji wa Leba na Kuzaa vilielezea kwamba kutokwa na damu baada ya kuzaa inayohatarisha maisha hutokana na upotezaji wa angalau mililita 500 ya damu kutoka uterasi au ukeni. Kipindi hatari cha kupata uvujaji wa damu baada ya kuzaa ni katika vipindi vya tatu na nne vya leba.

- Je, vipindi vya tatu na nne vya leba ni nini?
- Kipindi cha tatu ni utoaji wa plasenta na tando za fetasi; kipindi cha nne ni masaa manne yanayofuatilia.

Mwisho wa jibu

Karibu vifo 90% inayosababishwa na utokaji wa damu hutokea kati ya masaa manne baada ya kuzaa. Katika masaa manne hadi sita ya kwanza, hakikisha

kwamba uterasi imekazwa vyema (Mchoro 3.1) na hakuna upotezaji wa damu nyingi. Hata hivyo, mwanamke anaweza kutokwa na damu wakati wowote wa puperiamu, kwa kijumla katika wiki ya kwanza, lakini hata hadi wiki sita baada ya kuzaa. Aina hii ya kuvuja damu inajulikana kama hatua ya mwisho ya kutokwa na damu iliyochelewa baada ya kuzaa.

Kuwepo kwa anemia au hali ya moyo inaweza kuhatarisha maisha ya mama hata kama upungufu wa damu ni chini ya mililita 500. Kwa kawaida mwanamke ambaye ana utapiamlo hana uwezo wa kukabiliana na upotezaji wa damu kuliko mwanamke ambaye analishe bora.

3.1.1 Visababishi vya kuvuja damu iliyochelewa baada ya kuzaa

Kwa kawaida kutokwa na damu husababishwa na mikazo duni ya uterasi baada ya kuzaa, ambayo hushindwa kufunga kapilari iliyoraruka mahali ambapo plasenta ilivutwa nje. Iwapo uterasi haipungui kwa unene wake wa kawaida, inaweza kuwa ni kwa sababu ya maambukizi, au uzuiaji wa kipande cha plasenta, ambayo baadaye huraruka na kuwachana na kuta ya uterasi na kusababisha uvujaji damu. Kisanduku 3.1 linaeleza kwa muhtasari sababu za kawaida za kutokwa na damu uliochelewa baada ya kuzaa.

Kisanduku 3.1 Visababishi vya kutokwa na damu iliyochelewa baada ya kuzaa

- *Maambukizi ya ukuta wa endometria*: Endometritisi imeelezwa katika Sehemu ya 3.2.1. Wakati eneo la plasenta bado halijapona, maambukizi katika uterasi inaweza kusababisha kapilari katika eneo la plasenta zianze kutokwa na damu tena.
- Uterasi yenye mikazo duni: Uterasi inaweza kukosa mikazo yanayotarajiwa kwa sababu ya maambukizi, vipande vya plasenta vilivyobaki, au kwa sababu isiyojulikana. Kama hivyo, uvujaji damu unaweza kuanza tena.
- Plasenta iliyobaki: Mabaki ya tishu ya plasenta au tando za fetasi yaliyobaki katika uterasi ndizo visababishi vya kawaida vya kutokwa kwa damu iliyochelewa baada ya kuzaa.
- Kutengana kwa sehemu ya plasenta: Kuna uwezekano kwamba sehemu ya plasenta iliyopona hutengana na kufungua kapilari ya damu tena.
- Ujauzito isiyo kuwa ya kawaida: Ingawa sio kawaida kwa mwanamke kupata ujauzito isiyo kuwa ya kawaida, matokeo yake inaweza kuwa na matatizo ya kutisha maisha; kumea kasi kwa kwa tishu kama zabibu katika uterasi inaweza kusababisha kutokwa na damu nyingi.

Ikiwa kawaida kuna uvujaji wa damu nyingi ukeni, au unashuku kuwa kuna uvujaji wa damu nyingi ndani ya mwili, rufaa mama hospitalini au kwa kituo cha afya iliyoko karibu yenye huduma ya kuongeza damu mwilini.

3.1.2 Rufaa kabla ya kudhibiti uvujaji damu baada ya kuzaa

Kumbuka kwamba kiasi chochote cha damu kinachotoka ukeni baada ya masaa 24 (ya wakati huo au nyekundu sana) inaweza kuwa imesababishwa na mojawapo ya yale yalioorodheshwa katika Kisanduku 3.1, au zingine zisizotajwa. Hivyo basi, unapaswa kurufaa wanawake wanaovuja damu hospitalini bila kujali kiasi cha damu kinachotoka. Kumbuka pia kuongezwa damu pekee ndiyo njia inayoweza kuokoa maisha ya mama, Ikiwa anavuja damu sana.

Udhibiti ulioelezwa kwa kina zaidi kuhusu kutokwa na damu baada ya kuzaa ulifunzwa katika Kipindi cha 11 cha Moduli ya Utunzaji wa Leba na kuzaa na kimeelezwa katika Kipindi cha 22 cha Moduli ya Utunzaji katika Ujauzito, kama vile katika tajriba yako.

■ Je, vipindi hivi vya masomo vimekufunza nini kabla ya kurufaa wanawake wanaovuja damu baada ya kuzaa?

□ Weka laini dawa ya kudungia mshipa, na umwanzishe na tiba ya kumwingiza dawa ndani ya mshipa kwa kutumia *Ringer's Lactate* au *Saline* ya kawaida, ukitumia ml 1,000 (lita-1) ya mfuko na kiwango cha mtiririko kilichowekwa kitiririke haraka iwezekanavyo.

Mwisho wa jibu

Mchoro 3.2 Mdungiye 10 *IU* ya *oxytocin* (au umpatie *mikrogramu* 400 za *misoprostol*) kabla kurufaa mwanamke anayevuja damu baada ya kuzaa.

Kama tiba ya kabla rufaa, pia mpe dozi ya pili ya misoprostol (mikrogramu 400 mdomoni au kupitia rektamu), au 10 IU oxytocin kwa sindano ya ndani ya misuli (Mchoro 3.2).

3.2 Sepsisi inayosababishwa na uzazi na joto jingi mwilini

Sepsisi inayosababishwa na uzazi inahusu maambukizi yoyote ya bakteria ambayo huenea katika mfumo wa uzazi wa mwanamke baada ya kuzaa. Baadhi ya wanawake wako hatarini zaidi dhidi ya sepsisi inayosababishwa na uzazi, kwa mfano wanawake ambao wana anemia na/au wana utapiamlo. Joto jingi (joto lililo juu mwilini) kwa mama wakati wa kipindi cha baada ya kuzaa ni dalili hatari ya kijumla. Anahisi baridi kwa ghafla na kutetemeka, kufuatia kuhisi joto na kutokwa na jasho. Joto jingi mwilini baada ya kuzaa inaweza kuwa imesababishwa na sepsisi inayosababishwa na uzazi, lakini pia inaweza kusababishwa na:

Maambukizi haya yote yaliyoelezwa katika Moduli ya Magonjwa ya Kuambukizana.

- Maambukizi kwa mfumo wa mkojo
- Maambukizi kwa jeraha
- Mastitisi au jipu kwa matiti
- Maambukizi zisizohusiana na mimba au kuzaa, kama vile VVU, malaria, homa ya matumbo, pepopunda, meninjitisi, nimonia, na kadhalika

Katika hali nyingi, ili kuzuia maambukizi kwa mama baada ya kuzaa tekeleza uzalishaji kwa njia safi na iliyo salama, kuchanja wajawazito dhidi ya pepopunda, na kutoa matibabu kabla ya maambukizi. Katika maeneo ya endemiki ya malaria, usisahau kutoa vyandarua vilivyotibiwa na dawa ya kudumu ya kuua wadudu (Vyandarua vilivyotibiwa kukinga wadudu, Picha 3.3) wakati wa ziara yako ya nyumbani, ikiwa hawakupewa hapo awali. Pia washauri kina mama jinsi ya kuzitumia mara kwa mara kila wakati. Hakikisha kwamba mama na mtoto wake wanalala chini ya chandarua kila wakati.

Picha 3.3 Mama huyu amepewa chandarua kilichotibiwa watumie na mtoto wake wanapolala. (Picha: Hazina ya Dharura ya Watoto ya Umoja wa Mataifa)

3.2.1 Endometritisi

Endometritisi ni mchakato wa maambukizi inayoshirikisha ukuta wa ndani ya uterasi (endometria). Kwa kawaida inasababishwa na bakteria kupanda juu kutoka ukeni, au bakteria iliyohamishwa kutoka kwa rektamu na mkundu hadi mfumo wa uzazi. Sababu zinazojulikana na zinazoweza kuzuiwa zinazochangia hatari ya endometrisi ni pamoja na:

- *Leba ya muda mrefu:* Hatari hii inaweza kudhibitiwa kwa kurufaa wanawake walio katika leba iliyochukuwa muda mrefu.
- *Kupasuka kwa Tando kabla ya Wakati na iliyochukuwa muda mrefu:* Hatari ni kubwa iwapo Kupasuka kwa Tando kabla ya imetokea muda mrefu Kabla mtoto hajazaliwa. Unaweza kupunguza hatari kwa kurufaa haraka.
- *Uchunguzi wa mara kwa mara wa ukeni:* Unaweza kuepukana na hatari hii kwa kukosa kutekeleza uchunguzi wa ndani isiyohitajika.
- *Hali duni ya elimusiha na usafi wakati wa kuzalisha:* Kwa mfano, kuingiza mkono mchafu ukeni, au kutumia vyombo vilivyo na vimelea, vinaweza kusambaza maambukizi.
- *Maambukizi yaliokuwa:* Maambukizi ukeni na uterasi kutokana na magonjwa ya zinaa au kwa mfumo wa mkojo.
- *Mabaki ya plasenta au tando za fetasi:* Seli zilizokufa katika tishu hizi huchangia kuongezeka kwa bakteria.
- *Kutoa plasenta kwa kutumia mikono:* Kambakitovi ikikatika ukivuta polepole ili kusaidia kutoa plasenta, inaweza kubakia na mwanamke huweza kuvuja damu nyingi. Katika hali hizi, utalazimika kutoa kwa kuingiza vidole ndani ya pengo la endometria, kutambua plasenta, na

Kupasuka kwa Tando Kabla ya Wakati ni mada ya Kipindi cha 17 cha Moduli ya *Utunzaji katika ujauzito.*

Magonjwa ya zinaa yameelezwa katika Kipindi cha 31 katika Moduli ya *Magonjwa Ambukizi*; Maambukizi kwa mfumo wa mkojo yamejadiliwa katika Kipindi cha 18 cha Moduli ya *Utunzaji katika ujauzito.*

kuitoa vipande vipande au mzima. zaidi ya hatari kwa mama kutokana na kuvuja damu, kuna hatari pia za maambukizi za endomeria.

- *Anemia:* Hatari inayojulikana ya endometiritisi na aina zingine za maambukizi ya pupera, anemia inaweza kusababishwa na upungufu wa damu wakati wa ujauzito, leba, au kuzaa, au kwa matatizo ya lishe.
- *Jeraha la kuzalisha:* (kwa mfano, kwa kutumia koleo, au kwa operesheni ya kisu)
- *Kutokwa na damu iliyochelewa baada ya kuzaa.*

Mchoro 3.4 Maumivu kwa fumbatio yanaweza kuwa dalili ya endometritisi.

Dalili za endomentritisi

Mwanamke aliye na endometritisi kwa kawaida huwa na homa ya Sentigredi 38° au zaidi, mpigo wa kasi wa mshipa, na maumivu (maumivu unapoguswa) unapogusa fumbatio (Mchoro 3.4). Baadhi ya wanawake wanaweza kupata mchozo iliyoganda inayoonekana kama maziwa ya rangi ya manjano iliyo na harufu mbaya kutoka ukeni, ambapo wengine huwa na mchozo kiasi kisichokuwa na harufu. Kwa ufupi, kumkagua mama kwa maambukizi ya uterasi, muulize kama ana:

- Historia ya joto jingi mwilini au iwapo anahisi joto. Mpime joto lake na ikiwa ni sawa au zaidi ya Sentigredi 38, basi ana joto jingi mwilini.
- Maumivu katika sehemu ya chini ya fumbatio.
- Harufu mbaya, mchozo unaoonekana kama maziwa yalio ganda kutoka ukeni.

Iwapo mama ana mojawapo ya matokeo yaliyotajwa hapo awali, uchukulie kwamba ana endometritisi na umpatie rufaa ya haraka hospitalini au kwa kituo cha afya kilichokaribu.

Iwapo utashuku mama wakati wa puperiamu kuwa ana endometritisi unapofanya ziara yako, ni muhimu kumrufaa haraka kwa matibabu zaidi. Ikiwa ana shinikizo la chini la damu (diastoli chini ya mililita 60 ya zebaki), unaweza kuanza uamishaji wa *Saline* ya kawaidakwa mishipa. Mweke alale chali miguu yake yakiwa yameinuka kwa kuweka mito chini ya magoti yake (mtindo wa mstuko), kabla ya kumpeleka kwa kituo cha afya.

■ Ni hatari zipi za ukuaji wa endometritisi, unaweza kutekeleza, wewe binafsi?

□ Kuhakikisha viwango vya juu vya elimusiha na usafi wakati wa kuzaa; na kujiepusha, iwezekanavyo, na urudiaji wa uchunguzi ukeni mwa mama.

Mwisho wa jibu

3.2.2 Maambukizi kwa mfumo wa mkojo

Sababu nyingine ya kawaida ya maumivu na joto jingi mwilini wakati wa puperiamu ni maambukizi ya mfumo wa mkojo. Mwanamke mwenye Maambukizi ya Mfumo wa Mkojo hulalamika mkojo hutoka kila mara, anahisi akichomeka anapokojoa, na hamu ya kukojoa mara kwa mara. Unapofinya fumbatio lake juu ya pelvisi, anahisi uchungu. Mwanamke huyu anahitaji rufaa ili atibiwe na antibiotiki.

Maambukizi ya Mfumo wa Mkojo ni kawaida wakati wa ujauzito na puperiamu kwa sababu ya:

- Kufungwa kwa mkojo kwa ajili ya kizuizi kwa mfumo wa mkojo katika baadhi ya wajawazito wakati wa kipindi cha mwisho cha ujauzito.
- Msongamano wa mifupa na jeraha kwa urethra wakati wa leba na wa kuzaa, ambayo huongeza hatari ya bakteria kutoka kwa mfumo wa kuzalisha na rektamu kwenda juu na kuingia ndani ya kibofu na kutoka hapo hadi kwa figo.

3.2.3 Mastitisi ya pupera

Mastitisi ni inflamesheni yenye uchungu wa matiti kutokana na maambukizi ya bakteria (Mchoro 3.5). Bakteria ambayo mara nyingi husababisha mastitisi, au jipu iliokali zaidi, huitwa Staphylococcus aureus. Chanzo kikuu cha bakteria hizi ni mtoto ambaye ananyonya. Mastitisi huweza kuwa wakati wa kunyonyesha kuliko wakati matiti hayatoi maziwa. Mara nyingi hutokea wakati maziwa hubaki kwa matiti kwa muda mrefu (kutokamua yote) kwa sababu mtoto hanyonyi vizuri, au kutoka kwa mipasuko ya chuchu.

Mchoro 3.5 Uchungu wa matiti inaweza kuwa dalili ya mastitisi.

- Je, chuchu iliyopasuka inawezaje kuwa hatari kwa mastitisi?

- Maumivu kutokana na chuchu iliyopasuka inaweza kumfanya mama asitishe unyonyeshaji, hivyo maziwa mengi hubaki kwa matiti yake. Zaidi ya hayo, bakteria kutoka kwa mdomo wa mtoto au kutoka kwa ngozi ya mama zinaweza kuingia ndani ya matiti kupitia mipasuko ya chuchu.

  Mwisho wa jibu

Maambukizi ya matiti yasiyotunzwa, yenye upinzani, au yaliyorejea huweza kusababisha ukuaji wa *jipu,* mkusanyiko wa usaha ndani ya matiti. **Usaha** ni kiowevu kilichoshikana cha rangi ya manjano-nyeupe katika tishu iliyoambukizwa na ina bakteria, seli nyeupe za damu, mabaki yaliyoundwa na seli, na tishu zinazokufa. Wanawake walio na mastitisi mara kwa mara hupata maumivu, joto jingi mwilini, kuhisi baridi, na maumivu ya misuli mwili mzima. Titi huonekana nyekundu, lenye joto, na lina uchungu mno likiguswa. Wakati uchunguzi unaonyesha mkusanyiko mgumu uliofunikwa na uwekundu, maumivu unapoguswa, kuna uwezekano kuwa titi lina jipu.

Rufaa mwanamke aliye na mastitisi au jipu kwa matiti.

Iwapo utatekeleza utambuzi wa mastitisi au jipu la titi, dhibiti uchungu kwa kutumia *paracetamol,* ukishikilia matiti na sidilia au kitu chochote kinachoweza kufungwa kwa kifua. Pia rufaa mwanamke kwa kituo cha afya na/au hospitali iliyoko karibu kwa matibabu ya antibiotiki.

Utakapomshauri mwanamke aliye na maambukizi kwa matiti, usimshauri KAMWE awache kumnyonyesha mtoto kwa matiti yaliyo ambukizwa. Kuruhusu mtoto kunyonya husaidia kupunguza tatizo na maumivu. Hivyo, mshawishi anyonyeshe ila tu usaha unatoka kutoka kwa chuchu. Hata hivyo, kunyonyesha hairuhusiwi ikiwa sababu ya maambukizi inashukiwa kuwa ni kifua kikuu, ambayo inahusishwa na ushahidi wa maradhi ya muda mrefu na kupona (kovu) na maambukizi mapya katika titi hilo.

3.2.4 Maambukizi kwa kidonda

Maambukizi kwa kidonda wakati wa puperiamu kwa kawaida uathiri tishu ya msamba iliyokatika, maambukizi kwa episiotomi (mkato wenyewe hutekelezwa ili kuongeza uwazi wa uke ili mtoto aweze kupitia), au kidonda kufuatia upasuaji kwa fumbatio baada ya kuzaa kwa njia upasuaji inayotekelezwa kwa kituo cha afya.

Mchoro 3.6 Kidonda kilichoambukizwa kwa msamba kinaweza kutibiwa kwa kuosha na maji vuguvugu yaliyo na chumvi, au kufinywa ili kutoa usaha.

Kwa ujumla, maambukizi kwa kidonda huwa wazi katika siku ya tatu au ya nne baada ya kuzaa na utambuliwa kwa erithema (wekundu katika eneo lililoambukizwa), na ugumu wa tishu iliyo juu ya eneo lililoathirika, ambayo hupata joto na huwa chungu inapoguswa. Usaha wa rangi ya manjano unaweza kutiririka kutoka kwa kidonda, na mama anaweza pia kuwa na joto jingi mwilini.

Matibabu ya kidonda kwa msamba kilicho na maambukizi ni pamoja na kuondoa maumivu na *paracetamol* na kuosha eneo hilo na maji vuguvugu

ambayo yametiwa chumvi kijiko kimoja katika kila lita ya maji. Kama kuna usaha kutoka kwa kidonda kwenye msamba, utoe kwa kufinya eneo hilo na kitambaa kilichowekwa katika maji vuguvugu yenye chumvi (Mchoro 3.6).

Ikiwa mama pia ana joto jingi mwilini na anahisi baridi, na unadhani kuna usaha ambayo haitoki nje ya kidonda, rufaa kwa kituo cha afya cha gazi ya juu ili aweze kutibiwa na antibiotiki. Ikiwa ana jipu, inaweza kutolewa kwa njia ya upasuaji. Wengi hupona haraka wakati usaha inatolewa kwa njia ya upasuaji na kutumia antibiotiki. Kwa kijumla antibiotiki hutumika hadi wakati mama hana joto jingi mwilini kwa masaa 24-48. Maambukizi ya kidonda kwenye fumbatio kwa kijumla hutibiwa katika hospitali, hivyo rufaa kina mama kwenye kituo cha afya cha gazi ya juu.

3.3 Uchunguzi wa shinikizo la juu la damu baada ya kuzaa

Shinikizo la diastoli la damu hupimwa wakati moyo umepumzika katikati ya mipigo ya moyo.

Ishara bainifu ya Shinikizo la juu la damu ya ujauzito ni Shinikizo la juu la damu, kwa kawaida shinikizo la juu ya diastoli ya zaidi milimita90 ya zebaki. Ulijifunza jinsi ya kupima shinikizo la damu ya mama katika Moduli ya Utunzaji katika ujauzito, Kipindi cha 9, na kuhusu matatizo ya damu ya ujauzito katika Kipindi cha 19. Hapa tutashughulika na Shinikizo la juu la damu inayoanza au kurudi wakati wa puperiamu. Ili kuchunguza haya, uliza mama kuhusu dalili zifuatazo:

- Maumivu ya kichwa, pamoja na au bila matatizo ya kuona (kutoona vizuri), na wakati mwingine kichefuchefu na kutapika.
- Mtukutiko kali zaidi (eklampsia). Hakikisha kwamba unajua istilahi ya **mtukutiko** inayotumika pale. Inaweza kuelezwa kama isiyo kuwa ya kawaida na isiyoweza kuzuilika zilizoambatana, kwa mikono na miguu, na au bila kupoteza fahamu.
- Kuvimba kwa (edema) mikono na miguu, au hata uso.
- Maumivu makali katika sehemu ya juu ya fumbatio.

Pima mkojo kwa kutumia kijiti cha kutumbukiza (kama ulivyofunzwa katika Kipindi cha 9 katika Moduli ya Utunzaji katika ujauzito). Mkojo ukipimwa na kijiti cha kutumbukiza kubaini kuwepo kwa protini, mama aliye na Shinikizo la juu la damu anaweza kuonyesha kuwepo kwa protini. Kuwepo kwa protini huonyeshwa juu ya kijiti cha kutumbukiza kutoka +1 hadi +3 na zaidi. Iwapo mojawapo ya uchunguzi uliyotajwa hapo awali uko, shuku Shinikizo la juu la damu iliyosababishwa na ujauzito. Rufaa mama haraka kwenye kituo cha afya kilicho karibu. Kumbuka kwamba shinikizo la damu baada ya kuzaa inaweza kuwa kwa mama yeyote, hata kwa yule ambaye alikuwa na shinikizo la damu la kawaida na hakuwa na dalili yoyote wakati wa ujauzito, leba, na kuzaa.

3.4 Mvilio ndani ya mshipa wa damu

Mvilio ndani ya mshipa wa damu- damu huganda, karibu kila mara katika moja ya mishipa ya ndani ya miguuni - ni tatizo nadra wakati wa puperiamu. Hata hivyo, wakati hutokea, inaweza kusababisha kifo kwa haraka kama ganda la damu litatoka kwa mshipa ya mguu na kuelekea kwa moyo, mapafu, au ubongo, na kuzuia damu muhimu kwa mshipa ya damu.

Uwezekano wa ukuaji wa mvilio ndani ya mshipa wa damu ni kawaida sana wakati wa ujauzito kuliko katika hali isiyo ya ujauzito, na uongezeka zaidi wakati wa puperiamu. Sababu hasa za damu kuganda katika mishipa ya ndani miguuni (mvilio) haijulikani. Hata hivyo, hatari huwa kubwa zaidi wakati

mama anakaa muda mwingi kitandani na hafanyi chochote kwa siku kadhaa baada ya kuzaa. Katika sehemu nyingi za Afrika, desturi za nyumbani ni kuwa kina mama, baada ya kuzaa, hawapaswi kujishughulisha na chochote ila tu kukaa kitandani na kutembea tu kwenda chooni. Hivyo ni muhimu utambue dalili na ishara za mvilio ndani ya mshipa wa damu, tekeleza utambuzi na kurufaa mama hospitalini haraka iwezekanavyo. Kisanduku 3.2 linaonyesha dalili na ishara za kawaida za mvilio ndani ya mshipa wa damu.

Kisanduku 3.2 Dalili na ishara za mvilio ndani ya mshipa wa damu

- *Maumivu katika mguu mmoja tu*: kawaida hutokea kwa ghafla, ikiwa na uchungu inayoendelea na aina ya maumivu.
- *Uchungu unapogusa*: eneo hilo ni uchungu unapogusa mahali hapo.
- *Uvimbe*: mguu ulioathirika huwa mkubwa na tofauti kubwa zaidi wa sentimita 2 wa mduara ikilinganishwa na mguu huo mwingine (wenye afya). Uvimbe unaweza kuwa kwa kafu au paja.
- *Ukamba unayohisika*: unaweza kuhisi muundo-kama wa kamba ndani ya mguu uliovimba.
- *Mguu kubadilika rangi*: mguu ulioathirika unaonekana kuwa nyekundu kidogo.
- *Maumivu kwenye kafu:* anahisi uchungu wakati unajaribu kunyorosha kiungo cha kifundo cha mguu

3.5 Matatizo ya Akilini baada ya kuzaa

Matatizo ya akili ni jambo la kawaida baada ya kuzaa na ni pamoja na 'kununa' baada ya kuzaa, masumbuko baada ya kuzaa, na kichaa baada ya kuzaa.

3.5.1 Kununa na masumbuko baada ya kuzaa

Mabadiliko ya homoni hudhaniwa kuwa ndio hushababisha ‘kununa’ baada ya kuzaa, hali isiyo kali, ya muda, inayoisha yenyewe, ambayo kawaida hutokea siku chache baada ya kuzaa na huchukua hadi wiki mbili. Dalili zake kuu ni kuwepo kwa huzuni mara kwa mara, kulia, wasiwasi, kukasirika, kutotulia, kugeuza sununu mara kwa mara, maumivu ya kichwa, kuchanganyikiwa, usahaulifu, na kukosa usingizi. Ni nadra kuathari vikubwa uwezo wa mama wa kufanya kazi au kuhudumia mtoto wake. Kutoa usaidizi wa upendo, huduma, na elimu imeonekana kuwa na mafanikio kwa uponaji wa mama (Picha 3.7).

Mchoro 3.7 Usaidizi unaweza kuwasaidia kina mama kupata nafuu kutokana na ‘*kununa’* baada ya kuzaa.

Iwapo mama anapata **masumbuko makali baada ya kuzaa** (maendeleo ya huzuni, sununu iliyo chini, kukosa motisha ya kufanya chochote), itaathiri vikubwa uwezo wake wa kukamilisha shughuli za kawaida zinazohusiana na maisha ya kila siku. Hali za masumbuko huhitaji huduma muhimu na mama kutiwa moyo na wataalamu walio na mafunzo ya kiafya ya akili, hivyo rufaa mama haraka uwezavyo. Familia ya mama pia ni muhimu sana wakati wa matibabu. Kina mama wenye masumbuko makali wanaweza kukosa kunyonyesha mara tu baada ya kuzaa, na watoto wao wana uwezekano zaidi wa kuwa na matukio ya ugonjwa, kama vile kuhara.

Rufaa kina mama walio na masumbuko makali baada ya kuzaa.

- Unaweza kueleza ni kwa nini mtoto anaweza kuathiriwa kwa njia hii?

- Iwapo unyonyeshaji haitanzishwa, mama anaweza kumlisha mtoto na maziwa ya kutengeneza kwa kutumia chupa, ambayo huwa na hatari kubwa ya maambukizi kwa mtoto kutoka kwa chupa chafu. Mama aliye na masumbuko anaweza pia kukosa kuelewa maelezo ya ujumbe wa elimu ya afya juu ya namna ya kuzuia maambukizi kwa mtoto mchanga.

  Mwisho wa jibu

Rufaa mama, ikiwa dalili mbili au zaidi ya zifuatazo zitatokea katika wiki mbili za kwanza ya puperiamu:

- Hali ya kujihisi mwenye hatia bila sababu au kujidharau
- Kulia kwa urahisi
- Kupungua kwa hamu au raha
- Anahisi kuchoka, wasiwasi, na kukasirika wakati wote
- Matatizo ya usingizi, kulala sana au kidogo sana
- Kupungua kwa uwezo wa kufikiria au kumakinika kwa jambo
- Kukosa hamu ya kula

Kunaweza pia kuwa na matukio ya *kichaa baada ya kuzaa*, inayoonekana kwa kudanganya au ndoto-kuona au kuamini mambo yasiyo kweli. Tutarejelea tatizo hili kali zaidi katika Kipindi cha 5 cha Somo. Utajifunza mengi zaidi kuhusu masuala ya afya ya akili, ikiwa ni pamoja na masumbuko na kichaa baada ya kuzaa, katika Moduli ya *Magonjwa yasiyo ambukizi, Utunzaji wa Dharura, na Afya ya Akili.*

Muhtasari wa Kipindi cha 3

Katika Kipindi cha 3, Umejifunza kuwa:

1. Ingawa wakati muhimu zaidi wa kuvuja damu baada ya kuzaa ni katika kipindi cha tatu na nne cha leba, unapaswa kuendelea kuwa macho wakati wa puperiamu na kumshauri mama kuripoti utokaji wa damu yoyote kutoka ukeni.
2. Sababu za kawaida za kuvuja damu baada ya kuzaa ni endometiritisi, mikazo duni, plasenta iliyobaka kwa uterasi, na kutoka kwa ngozi kavu katika makao ya plasenta.
3. Kiasi chochote cha damu kutoka ukeni baada ya saa 24 ya kuzaa inafaa kuchukuliwa kama tatizo kuu na lazima mama apewe rufaa.
4. Aina kuu za maambukizi baada ya kuzaa ni endometiritisi, mastitisi, maambukizi kwa mfumo wa mkojo, na kwa kidonda, ambazo zote kwa kawida uambatana na joto jingi mwilini.
5. Hatari zinazochangia endometiritisis baada ya kuzaa ni leba ya muda mrefu, Kupasuka kwa Tando kabla ya Wakati inayochukuwa muda mrefu, uchunguzi wa ukeni kila mara, maambukizi kwa njia ya uzazi sehemu ya chini kabla ya ujauzito, plasenta iliyobaki kwa uterasi, uzaaji uliyo na matatizo ikiwa ni pamoja na upasuaji au kwa kutumia koleo.
6. Mama ambaye amepata mastitisi baada ya kuzaa, anahimizwa kunyonyesha.
7. Shinikizo la juu la damu baada ya kuzaa inayohusishwa na Shinikizo la juu la damu, odema, matatizo ya kuona, na mtukutiko (eklampsia), zinaweza kutokea kwa mama ambaye alikuwa na shinikizo la damu la kawaida na bila dalili wakati wa ujauzito, leba, na kuzaa.

8 Mvilio ndani ya mshipa wa damu inahusishwa na maumivu na kuvimba kwa mguu, na kawaida zaidi hutokea katika kina mama ambao hukaa kitandani kwa siku kadhaa baada ya kuzaa.

9 Baadhi ya kina mama wanaweza kupata matatizo ya kiafya akilini, ya kawaida na ni ya muda mfupi, ni *kununa* baada ya kuzaa ambayo si kali. Baadhi ya kina mama wanaweza kupata matatizo makali ya masumbuko, ambayo yanahitaji huduma na matibabu katika kituo cha afya cha ngazi ya juu.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 3

Kwa kuwa umekamilisha Kipindi hiki, unaweza kutathmini mafanikio uliyopata katika Malengo ya somo kwa jibu maswali yafuatayo. Andika majibu yako katika shajara na uyajadili na Mkufunzi wako katika Mkutano ujao wa somo. Unaweza kulingasha majibu yako na nakala juu ya Maswali ya Kujitathmini mwisho wa Moduli hii.

Swali la Kujitathmini 3.1 (yanatathmini Malengo ya Somo 3.1, 3.2 na 3.5)

Unajadiliana na mmoja wa mhudumu wa afya mwenzawako kuhusu matatizo ambayo yanaweza kutokea wakati wa kipindi cha puperiamu. Ameanza tu mafunzo yake ya huduma ya afya na anataka kujua kuhusu maneno yafuatayo na dalili zao kuu. Utamwelezea nini kuhusu kila moja ya yafuatayo?

(a) Kuchelewa kutokwa na damu baada ya kuzaa
(b) Sepsisi baada ya kuzaa na joto njingi mwilini
(c) Mastitisi
(d) Shinikizo la juu la damu baada ya kuzaa
(e) Masumbuko baada ya kuzaa

Swali la Kujitathmini 3.2 (linatathmini Lengo la Somo 3.3)

Kamilisha mapengo yaliyowazi katika Jedwali 3.1, inayorejelea matatizo katika puperiamu.

Jedwali 3.1 Matatizo ya kawaida wakati wa puperiamu

Dalili	Ishara	Utambuzi unaoweza kuwepo	Hatua
Kutokwa na damu siku saba baada ya kuzaa			
		Maambukizi kwa mfumo wa mkojo	Mshawishi mama anywe kiowevu na umpatie rufaa
Uchungu kwa titi na joto jingi mwilini	Titi chungu inapogushwa, moto, na nyekundu		
Uchungu kwa msamba	Kukatika kwa msamba na kutokwa na mchozo wa rangi ya manjano na uchungu ukigusa		

Swali la Kujitathmini 3.3 (linatathmini Lengo la Somo 3.4)

Umemtembelea mama aitwaye Lakesh ambaye alizaa siku saba zilizopita. Mara ya mwisho ulimwona alikuwa amelala kitandani. Wakati huu anaamka kukusalimia na unamwona kwamba anatembea kwa shinda. Unamuuliza kama ameumia. Anasema ana uchungu wa ghafla katika mmoja wa miguu wake. Unaweza kuthani ni nini na ungefanya nini kuhusu jambo hilo?

Swali la Kujitathmini 3.4 (linatathmini Lengo la Somo 3.5)

Mama mwingine aitwaye Almaz yuko katika wiki ya kwanza baada ya kuzaa; anajihisi kila mara mwenye hatia na kujidharau, analia kwa urahisi na anahisi mchovu, wasiwasi, na kukasirika. Ni nini kinaweza kuwa kinamwathiri? Ni dalili gani hatia unaweza kumliza, ili kuthibitisha utambuzi wako?

Kipindi cha 4 Maandalizi ya Utunzaji wa baada ya Kuzaa

Utangulizi

Mara nyingi, utaanza kujadiliana na mama na familia yake kabla hajazaa kuhusu jinsi atakavyojitunza baada ya kuzaa. Ni katika kuwazuru wajawazito ambapo utakusanya habari kuhusu mama, familia na hali zao za kijamii. Pia unaweza kuwapa anwani yako na uwaarifu kuhusu namna ya kukufikia wanapohitaji usaidizi wako. Wakati wa ujauzito, pia unawahimiza kina mama wote wazalie katika kituo kikuu cha afya, kama itawezekana, ingawa zaidi ya 94% ya wanawake wa mashinani mwa Afrika huzalia nyumbani. Katika kauli kama hizo, ishauri familia yake kukufahamisha punde leba inapoanza.

Unafahamu kuhusu mambo haya kutoka kwenye moduli ya *Utunzaji wa Wajawazito* na *Utunzaji katika Leba na Kuzaa*

Ikiwa utakuwepo mwanamke akizaa, tayari unafahamu kwamba unapaswa kukaa naye kwa angalau saa 6 za kwanza baada ya kuzaa. Hata hivyo, ikiwa alizaa wakati hukuwepo, mtembelee haraka iwezekanavyo, hususan katika saa chache baada ya kuzaa, wala usichelewe hata kwa siku moja.

Kabla ya kumzuru mama kwa mara ya kwanza baada ya kuzaa, andaa vifaa na dawa unazohitaji ili kumpa huduma bora. Katika Kipindi hiki, utajifunza kuhusu vifaa, ratiba na malengo ya kumzuru mama baada ya kuzaa. Pia utajifunza kuhusu hatua za maandalizi muhimu yanayofanywa kabla ya kuondoka, na yale utakayofanya ukiwa nyumbani mwa mama.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 4

Baada ya kukamilisha Kipindi hiki unapaswa:

4.1 Kufasili na kutumia kwa usahihi maneno yote yalioandikwa kwa **herufi zito** (Swali la Kujitathmini 4.1)

4.2 Kueleza ni kwa nini ziara za nyumbani ni fursa muhimu ya kutoa huduma ya utunzaji baada ya kuzaa. Pia, eleza kuhusu mambo yanayozuia kuitolea huduma hii katika kituo cha afya barani Afrika. (Swali la Kujitathmini 4.2)

4.3 Kueleza kuhusu ratiba inayopendekezwa unapofanya ziara za nyumbani ili kutoa huduma ya utunzaji baada ya kuzaa katika kauli zisizo na utata na zile zinazohitaji utunzaji spesheli. (Swali la Kujitathmini 4.1)

4.4 Kueleza kuhusu maandalizi, vifaa na dawa unazopaswa kuwa nazo kabla ya kumzuru mama. (Swali la Kujitathmini 4.3)

4.5 Kueleza kuhusu hatua muhimu za kufuata katika ziara ya nyumbani, ikiwemo namna ya kushawishi familia yake wawe na imani na taaluma na uwezo wako. (Swali la Kujitathmini 4.3)

4.6 Kueleza kuhusu umuhimu wa kutumia ustadi katika ushauri ili kuwasilisha ujumbe wa afya kuhusu utunzaji baada ya kuzaa. Pia, ufahamu namna ya kuthibitisha kama mama ameelewa. (Swali la Kujitathmini 4.3)

4.1 Ziara za nyumbani: fursa nzuri ya kutoa utunzaji wa baada ya kuzaa

Njia bora ya kutoa huduma ya mama na mtoto ni inapotolewa katika kituo cha afya na mhudumu wa afya aliyehitimu. Hata hivyo, barani Afrika mna changamoto nyingi zinazozuia kulitimiza lengo hili, kama vile uhaba wa

vituo, wahudumu wa afya waliohitimu, na pia ugumu wa kufikia vituo vya afya kwa watu wa vijijini.

Inaweza kuchukua miaka mingi kutatua changamoto hizi. Kwa hivyo, unapoendelea kufanya juhudi ili kuboresha mfumo wa afya na ufikikaji katika vituo vya afya humo mashinani, jukumu lako sasa kama Mhudhumu wa Afya Ugani ni kulenga ziara za nyumbani ili kutoa huduma ya utunzaji wa baada ya kuzaa.

4.1.1 Changamoto za utunzaji wa baada ya kuzaa unaofanyiwa kituoni

Kabla ya kuanzisha huduma ya utunzaji wa baada ya kuzaa katika jamii yako, kwanza unapaswa kufahamu kuhusu changamoto zake. Pia unapaswa kuelewa kwa kina sababu zinazofanya ziara za nyumbani kubakia kama njia kuu za kutoa huduma ya utunzaji mle mashinani. Changamoto kuu zinazozuia utunzaji wa baada ya kuzaa unaofanyiwa kituoni ni:

Mchoro 4.1: Umbali wa kituo ni changamoto kuu kwa wanawake wanaotaka utunzaji wa baada ya kuzaa.

- *Changamoto za kijamii na kimila:* tambiko na tamaduni za jamii kama vile kumfungia mama na Kipindi nyumbani kwa siku chache baada ya kuzaa, katika kipindi cha kutengwa huwazuia kina mama kutembelea kituo kupata huduma. Unapaswa kuchunguza changamoto hizi pole pole katika eneo lako ukishirikiana na viongozi wa jamii ili kubadilisha desturi hizi.
- *Changamoto za kijiografia:* kupanda milima, kuvuka mito isiyo na madaraja katika msimu wa mvua na ukosefu wa barabara ni baadhi ya changomoto za kijiografia zinazowazuia wanawake kukifika kituo ili kuhudumiwa. (Mchoro 4.1).
- *Umbali wa kituo:* Hata ingawa baadhi ya wanawake wangependelea kwenda kituoni au hospitalini, kituo kilicho karibu hakifikiki kwa mguu au kwa kutumia chombo cha usafiri kilichoko.
- *Changamoto za kifedha.* Katika sehemu fulani za afrika, watu huamini kuwa huduma za afya zinazohusu leba, uzazi na utunzaji baada ya kuzaa hutolewa bila malipo. Ukweli ni kwamba ni sharti familia igharamie nauli ili mama afike kituoni, na pia ilipie vifaa vinavyotumika kama vile dawa na glavu. Gharama hii ya ziada ni changamoto kuu kwa huduma ya baada ya kuzaa inaayotolewa kituoni.
- *Changamoto za ubora wa huduma:* Wanapofika kituoni, mama na mtoto Kipindi wanaweza kukosa huduma bora walizotarajia kwa sababu za ukosefu wa wahudumu wa afya waliohitimu vyema au upungufu wa vifaa au dawa. Huduma duni hupunguza imani ya baadhi ya wanawake, hivyo wanaweza kupunguza juhudi zao za kufikia kituoni.

■ Lengo la pili muhimu la ziara ya nyumbani ili kutoa huduma za utunzaji baada ya kuzaa ni kutafiti baadhi ya changamoto za kijamii na kimila zilizotajwa hapo juu, kisha uungane na viongozi wa jamii kujaribu kuzibadilisha. Kipindi cha 1 cha moduli hii kilieleza njia nyingi unazoweza kutumia ili kufanya hivi. Kwa kurejelea maswala hayo, andika ratiba fupi ya hatua utakazojaribu kufanya.

□ Kuna hatua nyingi ambazo huenda ulijumuisha. Rejelea Kipindi cha 1, Kifungu cha 1.6, na ulinganishe majibu yako na maoni yaliyoko.

4.1.2 Ushahidi unaoonyesha kuwa ziara ya nyumbani huimarisha ubora wa utunzaji wa baada ya kuzaa

Kinachosikitisha ni kuwa hakuna utafiti wa kutosha kuhusu ziara ya nyumbani katika bara la Afrika ili kuwa kielelezo kinachoweza kuigwa katika kila eneo. Hata hivyo, kuna ushahidi na mifano kutoka Asia Kusini inayoonyesha matokeo muhimu katika kuimarisha utunzaji baada ya kuzaa na kupunguza kima cha vifo vya kina mama na watoto wachanga kwa kipindi kifupi kupitia mtazamo wa ziara ya nyumbani. Bila shaka, kuna tofauti za kimila katika nchi mbalimbali, ingawa matokeo yanatia moyo. Kwa mfano, utafiti uliofanywa nchini India, Bangladesh na Pakistan umeonyesha kuwa ziara za nyumbani zinaweza kupunguza vifo vya watoto wachanga kwa 30-61% katika nchi zinazostawi, ambapo vifo vingi hutokea. Ziara za nyumbani hasa huimarisha utimizaji wa **maswala ya watoto wachanga** yenye umuhimu mkuu na yenye gharama ya chini.

Maswala haya ni kama:

- Kuanza kumnyonyesha mtoto mapema.
- Kuguzana kwa ngozi ya mama na ya mtoto (Mchoro 4.2).
- Kuchelewesha kumuosha mtoto Kipindi hadi angalau saa 24 baada ya kuzaliwa.
- Kusisitiza kanuni za usafi, kama vile kunawa mikono kwa sabuni na maji safi.
- Kuzingatia usafi wa kitovu cha mtoto.

Mchoro 4.2 Kuguzana kwa ngozi ya mama na ya mtoto husaidia kuimarisha mapenzi kati yao na kudhibiti jotomwilini la mtoto.

Tutarejelea maswala hayo baadaye katika Kipindi hiki, au baadaye katika moduli hii. Ingawa hatuna utafiti unaotoka Afrika ili kulinganisha, utafiti huu kutoka Asia Kusini unaonyesha vipengele vikuu vinavyohitajika ili kutoa huduma mwafaka ya utunzaji wa mtoto na mama nyumbani.

4.2 Ratiba ya ziara za nyumbani kutekeleza utunzaji wa mtoto na mama baada ya kuzaa

Kwa sasa kuna ushahidi wa na maafikiano ya kutosha kuhusu vipengele vya kimsingi vya utunzaji wa baada ya kuzaa, ili kuimarisha afya na uhai wa kina mama na watoto wachanga. Hata hivyo, bado ni vigumu kupata mapendekezo yanayozingatia utafiti ambayo yanaweza kutumiwa kama kipimo kwa kiwango cha *nyakati* na *marudio* ya ziara za nyumbani. Mataifa mbali mbali ya Asia Kusini yameona nyakati tofauti za kufanya ziara, lakini yote yalitambua kuwa kina mama walitembelewa angalau mara 2 – 3 katika wiki ya kwanza baada

ya kuzaa. Katika kauli zote, ziara ya kwanza ilikuwa katika saa 24 baada ya mtoto kuzaliwa.

Kama ulivyojifunza katika Kipindi cha 1 cha Moduli hii, saa 24 na siku saba za kwanza baada ya kuzaa ni muhimu ambapo kina mama na watoto wachanga mara nyingi hufa. Kulingana na habari zilizoko ambazo zinatokana na matukio ya nchi zingine, na uwezekano wa kutekeleza kila kauli katika bara Afrika, Shirika la Afya Duniani limependekeza ratiba ya ziara ya nyumbani ili kutoa huduma ya baada ya kuzaa. Kwa wanawake wasiokumbwa na matatizo, na walizaa mtoto aliyepevuka na mwenye uzito wa kawaida wakati wa kuzaliwa, ziara ya nyumbani imependekezwa ifanywe kama ifuatavyo:

1 Ziara ya kwanza inapaswa kufanyika katika saa 24 za kwanza. Ikiwa inawezekana, mzuru mama haraka iwezekanavyo.
2 Ziara ya pili iwe siku ya tatu baada ya mama kuzaa.
3 Ziara ya tatu iwe siku ya saba baada ya mama kuzaa.
4 Ziara ya nne ni katika wiki ya sita baada ya mama kuzaa.

Moduli inayohusu *Udhibiti unaojumuisha Maradhi ya Utotoni na ya Watoto wachanga* itakufunza kwa kina kuhusu ziara hizi za ziada za nyumbani.

Ziara nyongeza huitajika katika siku ya tano na ya kumi baada ya kuzaa, hasa katika hali spesheli kama vile katika:

- **Watoto waliozaliwa kabla ya wakati** (wale waliozaliwa kabla ya wiki 37 ya ujauzito)
- **Watoto waliozaliwa na uzito wa chini** (wenye uzani wa chini ya kilogramu 2.5)
- Watoto na kina mama wote wagonjwa.
- Kina mama wanaoishi na VVU.

Watu wa familia pia wanapaswa kuomba uende haraka ikiwa mtoto au mama ana tatizo wakati wowote baada ya kuzaa. Watu wa familia zingine wanaweza kusita kukuhusisha, hivyo basi, ni muhimu kwako kila wakati kumuhakikishia kila mmoja kuwa ni bora kukuarifu ikiwa wanatilia shaka afya ya mama au mtoto.

4.3 Maandalizi ya ziara ya nyumbani

4.3.1 Usafi wa kibinafsi

Mchoro 4.3 Wajihi wako unafaa kumhimiza mama akuamini katika usatadi wako.

Kabla ya kuanza ziara, hakikisha umeshughulikia usafi wako binafsi, hususan kwa kuzingatia nywele, kucha na nguo zako. Maagizo haya yanaweza kuwa rahisi na ya kimsingi, lakini wajihi na usafi duni unaweza kuathiri vibaya uusiano wako na jamii na familia, na pia kuaminika kwa kazi yako. Vaa nguo za kawaida. Lakini zilizo safi unapokuwa ziarani kupeana huduma ya utunzaji baada ya kuzaa. (Mchoro 4.3)

■ Ni sababu gani nyengine inayofanya iwe muhimu kusisitiza usafi? Rejelea uliyojifunza katika baadhi ya vikao vya mbeleni katika moduli hii.

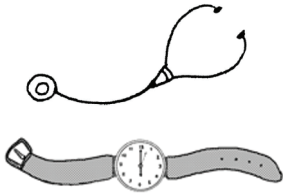
□ Kutilia maanani usafi na unadhifu wakati mama anapozaa na katika ziara za kutoa huduma ya utunzaji wa baada ya kuzaa husadia kuzuia maambukizi baada ya mtoto kuzaliwa. Ukizingatia usafi wako binafsi, itakuwa rahisi kumshawishi mama na familia yake kuhusu umuhimu wa usafi iwapo atazalia nyumbani katika siku zijazo.

4.3.2 Vifaa

Kisanduku 4.1 Vifaa vinayohitajika katika ziara ya baada ya kuzaa

- Mizani ya Salter ili kumpimia mtoto.
- Kifaa cha kupimia shinikizo la damu Stethoskopu
- Kipimajoto

  Saa ya mkono au kipima wakati, ili kukusadia kupima kima cha mpwito wa damu na cha upumuo.
- Sabuni ya kunawia mikono yako.
- Taulo safi ya kukausha mikono yako.
- Kapsuli ya vitamini A.
- Tembe za *Iron* na *folate.*
- Dawa za kupaka macho aina ya Tetracycline.
- Kadi ya ushauri na ya uchunguzi wa utunzaji ya baada ya kuzaa.
- Kitabu cha kuweka rekodi, fomu ya rufaa na kalamu.



Utapewa kadi ya ushauri na ya uchunguzi na fomu ya rufaa ya eneo lako. Kuna uwezekano wa kadi hizi kutofautiana kimaneno na umbo katika maeneo tofauti, lakini kimsingi zote huzingatia maswala sawa.

4.4 Hatua kuu za kufuata unapomzuru mama nyumbani

Ili kuleta hali ya kumjali mama na kuifanya familia yake ikwamini, unapaswa kuzingatia mambo yafuatayo:

- Fahamu na udhiirishe kuwa unaheshimu imani, mila na desturi zao mnapozungumza.
- Mwamkue kila mmoja ukitumia maneno yanayofahamika kwao.
- Eleza sababu za ziara hiyo kwa mama na familia, ukitumia maneno ya lugha yao yanayoeleweka.
- Tenga nafasi kubwa ya mazungumzo ya kijumla na kuleta imani baina yenu.
- Onyesha ujasiri katika mazungumzo yako kwa kutumia sauti ya upole, na pia kuteleka wajibuwako kwa ujasiri.
- Mheshimu kila mtu katika familia.

Ulizia kuhusu hali ya mama na mtoto na ukadirie kama kila mmoja wao ana tatizo lolote la kiafya, au kama kuna ugumu wa kukaribisha ‘mtoto mgeni’ katika familia. Tumia mtazamo wa kuchunguza uliokubalika: uliza, chunguza, orodhesha na uchukue hatua. Jambo muhimu zaidi ni kutumia kadi za uchunguzi ili kukusaidia kubaini hali yoyote inayohatarisha maisha au dalili zozote hatari kwa kina mama na watoto wachanga. Tayari umejifunza namna ya kufanya hivi katika Kipindi cha 1 na 3.

Ukitumia kadi za ushauri, mshauri mama kuhusu afya yake na hali na afya ya mtoto. Kila wakati, kadiria baadaye kama alielewa ushauri huo. (Rejelea kifungu Kifungu cha 4.5 hapa chini).

Jaza fomu ya ziara ya nyumbani na upangie siku ya ziara nyingine. Mshukuru kila mmoja kwa kukukaribisha nyumbani.

4.5 Kuwashauri kina mama katika kipindi cha baada ya kuzaa

Ili kutimiza matarajio ya ushauri kwa mama kuhusu kipindi cha baada ya kuzaa kwa kuwazuru nyumbani, unapaswa kutumia kadi za ushauri zinazotolewa katika Shirika la Afya Mkoani. Unapowashauri kina mama, ni muhimu kutumia hatua za kiustadi zifuatazo:

- *Uliza na usikilize: Peleleza yale ambayo mama tayari anajifanyia mwenyewe, na mtoto wake kwa kumuuliza maswali yanayohusisha kufikiria, na uyasikilize kwa makini majibu yake. Hivyo, utafahamu yale mambo anayofanya kwa usahihi, na yale yanayohitaji kubadilishwa.*
- *Msifu:* Msifu mama kwa chochote cha dhamani alichokifanya. Kuna uwezekano kuwa kuna mambo ya dhamani kwake na kwa mtoto ambayo amefanya. Kwa mfano, anaweza kuwa anakula chakula bora, anamnyonyesha mtoto bila kumpa vyakula vya ziada, na kuzingatia usafi wake na wa mtoto. Hakikisha kuwa umemsifu bila unafiki, na kuwa umemsifu kwa mambo yatakayomfaidi yeye na mtoto wake kiafya.
- *Mshauri:* Mshauri tu kuhusu mambo yaliyo muhimu kwake wakati huo pekee. Mawaidha mengi, au yanayotolewa wakati usiofaa yanaweza kumkanganya, hivyo anaweza kuyafutilia mbali. Tumia lugha anayoielewa. Ikiwezekana, tumia picha, kadi za uchunguzi, au vielelezo ili kumwelezea bayana yale anayohitajika kufanya, kufahamu au kuelewa.
- *Peleleza kama* ameelewa: Ukimwelezea mama chochote, mwulize maswali ili kubaini anachoelewa na anachohitaji afafanuliwe zaidi (Mchoro 4.4). Usimwulize maswali elekezi (yaani, maswali yanayomwashiria jibu sahihi hata ikiwa haelewi). Pia usiulize maswali yanayojibiwa kwa ndio au la, kwa sababu hayasaidii kubaini kwa kina kile ambacho mama ameelewa.

Mchoro 4.4 Peleleza kwa umakini ili kubaini kama mama ameelewa ujumbe wako wa kiafya

Maswala muhimu ya kiafya unayopaswa kuzingatia unamposhauri mama baada ya kuzaa ukiwa katika ziara ya nyumbani yameonyeshwa katika Kisanduku 4.2.

Kisanduku 4.2 Maswala ya kiafya unayofaa kuzingatia unapomshauri mama

- Kubaini dalili za kijumla za hatari
- Usaidizi wa kihisia
- Usaidizi wa lishe kwa mama
- Kuimarisha kipeo cha kunyonyesha
- Usafi na udhibiti maambukizi
- Usaidizi wa upangaji uzazi
- Huduma spesheli kwa kina mama walioambukizwa VVU
- Mama na mtoto Kipindi kutafuta matibabu wakati unaofaa ikiwa matatizo yatatokea
- Utunzaji wa kila mara kwa mtoto mwenye hali ya kawaida ya afya

Utajifunza zaidi kuhusu maswala haya katika vikao vijavyo vya moduli hii.

- Ni mara ya pili umemtembelea mama aliyezalia nyumbani. Anakufahamisha kuwa mtoto wake analia sana, na alilala kwa muda

mfupi na anajihisi kama ambaye amefura na mchovu sana. Je, utafanya nini?

- Ni wazi kwamba unafaa umchunguze zaidi. Je, mama anaona shida kumlisha mtoto - anaweza kuwa na mastitisi? Je, mama na mtoto wanaweza kuwa na maambukizi fiche, kama vile matatizo kwenye kitovu cha mtoto ama maambukizi ya kindonda katika msamba wa mama? Je, mama anapata lishe bora analohitaji, na familia na jamii yake wanamasidia? Ikiwa maswali ya kwanza (na ikiwezekana uchunguzi) yanakuridhishia kwamba hakuna jambo la hatari kubwa, basi unaweza kumshauri ifaavyo. Ikiwa unafikiria ana matatizo, basi mpe rufaa.

  Mwisho wa jibu

Muhtasari wa Kipindi cha 4

1 Changamoto kuu katika utoaji huduma za Utunzaji wa baada ya Kuzaa katika vituo vya afya ni changamoto za kijamii, kitamaduni, kimaumbile, kijografia, kidhamani na kifedha. Mtazamo wa kuwatembelea wateja nyumbani ndio unaotumika kushughulikia matatizo haya ifaavyo katika jamii za mashinani.

2 Utaratibu wa kutoa huduma za Utunzaji wa baada ya Kuzaa za kuwatembelea nyumbani wanawake wasio na matatizo na watoto wachanga ni: ziara ya kwanza katika saa za 24 kwanza baada ya kujifungua, kisha umtembelee tena siku ya tatu, ya saba na wiki ya sita.

3 Ni sharti pia uwatembelee siku ya tano na ya kumi kina mama wote wagonjwa na watoto wachanga, kina mama walioambukizwa virusi vya UKIMWI, watoto wenye uzito wa chini na waliozaliwa kabla ya wakati.

4 Unapomtembelea mteja nyumbani kwa huduma za Utunzaji wa baada ya Kuzaa, hakikisha kuwa umevaa mavasi ya kadri lakini yaliyo safi, nawe uzingatie usafi mwenyewe.

5 Usisahau kubeba vifaa na dawa muhimu zinazohitajika wakati wa kutoa huduma za Utunzaji wa baada ya Kuzaa.

6 Waheshimu watu wote nyumbani. Kuwa na ujasiri na uwasiliane vyema kwa lugha na istilahi zinazoeleweka.

7 Tumia kadi na fomu zilizoko ili kuhakikisha umeshughulikia vipengee vyote vya uchunguzi na ushauri, hasa kutambua dalili hatari kwa mama na mtoto Kipindi.

8 Unapomshauri mama unafaa kumuuliza na kumsikiliza, uzisifu hatua bora alizochukua, umpe ushauri anaohitaji kujua kwa wakati huo pekee, na upeleleze kama ameelewa ushauri huo.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 4

Sasa kwa kuwa umemaliza Kipindi hiki, jibu maswali haya ili kukadiria uliyojifunza. Swali la Kujitathmini 4.1(litathmini Malengo ya Somo la 4.1 na 4.3)

Unapangia utunzaji baada ya kuzaa kwa mama aliyezaa kabla ya wakati, na mtoto yuko na uzito wa chini ya kawaida. Eleza uainishaji huu, kisha uweke ratiba yako ya utunzaji ukieleza jinsi gani (na kwa nini) ratiba hii ya utunzaji inatofautiana na ile ya mtoto mwenye uzito wa kawaida, aliyezaliwa wakati ufaao.

Swali la Kujitathmini 4.2 (linatathmini Malengo ya Somo la 4.2)

Ingetarajiwa kuwa kina mama wote barani Afrika wangepata huduma za hali ya juu katika vituo vya afya. Ni sababu gani kuu zinazopelekea hali hii isitimilike kwa sasa, na ni kwa nini ziara za nyumbani ni muhimu sana?

Maswali ya Kujitathmini 4.3 (yanathmini Malengo ya Somo la 4.4, 4.5 na 4.6)

Unapangia kumtembelea Naomi. Yeye ni mama aliyezaa kifungua mimba chake siku kumi zilizopita. Umemtembelea hapo awali, lakini ana haya sana hivyo inakuchukua muda mrefu kumfahamu yeye na familia yake. Unajitayarisha kuondoka kwenda kwake, na unashangaa jinsi utakavyowafanya wakuamini.

(a) Unapoendelea kufunga virago vyako, unafikiria kuhusu kupeleleza iwapo una vyote unavyohitaji katika ziara ya baada ya kuzaa, kisha unaandika kumbusho la kutumia wakati ujao. Umeandika nini?

(b) Baadaye, unaandika vidokezo zaidi kuhusu mambo muhimu ya kukumbuka utakapokutana na Naomi wakati mwingine umeandika nini?

Kipindi cha 5 Utaratibu wa Kumhudumia Mama baada ya kuzaa

Utangulizi

Huduma baada ya kuzaa kwa mama inapaswa kukabiliana na mahitaji yake maalum, kuanzia saa moja baada ya kutoka kwa kondo na kuendelea kuwepo kwa wiki sita zinazofuata. Huduma hii ni pamoja na uzuiaji, kugundua mapema na kutibu matatizo, na utoaji wa ushauri kuhusu unyonyeshaji, upangaji uzazi, chanjo, na lishe bora wakati wa ujauzito. Ili kufanya huduma baada ya kuzaa kwa mama iwe ya kawaida, unashauriwa kutumia uchunguzi, ushauri na kadi za kurekodi huduma baada ya kuzaa. Hizi kadi huhakikisha kwamba umepitia hatua zote muhimu katika kila ziara ya nyumbani.

Katika Kipindi hiki cha somo, tutaangazia hasa kwa kimsingi utaratibu wa uchunguzi unayohitaji kufanya ili kuhakikisha kwamba mama anapata nafuu baada ya kuzaa, kimwili na kihisia. Tutakushauri pia jinsi unapaswa kumpa mawaidha juu ya kutunza afya yake na kupata nafuu, kudumisha usafi wa mwili wake ili kupunguza hatari ya maambukizi, na kile anachopaswa kula - hasa anaponyonyesha.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 5

Baada ya Kipindi hiki, unafaa kuwa na uwezo wa:

5.1 Kufafanua na kutumia kwa ufasaha maneno yote muhimu yaliyochapishwa kwa **herufi nzito**.(Maswali ya Kujitathmini 5.1 na 5.2)

5.2 Kuelezea vipimo vya mwili unavyopaswa kufanya kwa mama aliyezaa baada ya kuzalisha, na katika ziara inayofuatia baadaye, ili kuhakikisha kwamba anapata nafuu vizuri. (Swali la Kujitathmini 5.2)

5.3 Kueleza jinsi utamshauri mama kuhusu lishe bora katika kipindi baada ya kuzaa na ni virutubishi vidogo gani za nyongeza ungempa. (Swali la Kujitathmini 5.2)

5.4 Kuelezea aina za usaidizi utakazompa mama baada ya kuzaa ambayo ungemshawishi mpenzi wake na familia yake kumpa, ikiwa ni pamoja na kutafuta huduma ya mara moja iwapo watagundua kuwepo kwa dalili za hatari. (Swali la Kujitathmini 5.2)

5.1 Kiini cha utaratibu wa huduma kwa mama baada ya kuzaa

Huduma zinazotolewa mara kwa mara kwa mama wakati wa kipindi baada ya kuzaa hasa zinajumuisha hatua za kuzuia zinazolenga kutambua mapema visababishi vya kawaida vya maradhi kwa kina mama na vifo katika jamii vijijini. Wakati wa kila ziara, baada ya kuzaa, hakikisha kuwa unafanya shughuli zifuatazo za kawaida, hata wakati mama halalamiki kuhusu chochote.

5.1.1 Chunguza ishara muhimu kwa mama

Chunguza **ishara muhimu** kwa mama, yaani, joto lake, kiwango cha mpigo kwa mshipa, na shinikizo la damu, na kuhakikisha kwamba ziko katika kiwango cha kawaida. Mara tu baada ya kuzaliwa, chunguza mipigo yake kwa mshipa na shinikizo la damu angalau mara moja kila saa, na joto lake angalau mara moja katika saa sita za kwanza.

Ulijifunza jinsi ya kuchunguza ishara muhimu katika Kipindi cha 9 cha Moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito*.

- Je, ishara muhimu za kawaida zinapaswa kuwa aje ikiwa mama anaendelea kupata nafuu vizuri tangu wakati wa kuzalisha?

- Joto lake linapaswa kuwa karibu na Sentigredi 37; kiwango chake cha mpigo wa mshipa inapaswa kuwa kati ya midundo 60 - 80 kwa dakika moja wakati ametulia; *systoli* yake ya shinikizo la damu (nambari ya juu, ambayo hupima shinikizo wakati moyo wake unakazika) inapaswa kuwa *mmHg* 90 - 135, wakati *diastoli* ya shinikizo la damu yake (nambari ya chini, ambayo hupima shinikizo wakati moyo wake imetulia) inapaswa kuwa 60-85 *mmHg*.

  Mwisho wa jibu

Mpatie mama rufaa ya haraka ambaye anaonyesha dalili ya mshtuko na/au kutokwa na damu baada ya mtoto kuzaliwa.

Ikiwa shinikizo la damu yake iko chini mno na inashuka, na mipigo ya mshipa yake inaenda haraka na inaongezeka, anaelekea kuwa na mshtuko. Huenda kinasababishwa na utokaji wa damu wa kuhatarisha maisha. Kama hakuna dalili ya kutokwa na damu kutoka ukeni, anaweza kuwa anapoteza damu ndani ya mwili.

5.1.2 Chunguza kama uterasi yake ina mikazo ya kawaida

Gusa (hisi) fumbatio lake kupima mikazo ya uterasi ili kuhakikisha kwamba iko imara. Mara tu baada ya kuzaa, unapaswa kuwa na uwezo wa kuhisi mikazo karibu na kitovu cha mama, na kuteremka chini katika pelvisi yake kwa mwendo wa kasi zaidi kwa wiki mbili zijazo. Chunguza uterasi yake kila baada ya dakika 15 kwa ya masaa mawili ya kwanza baada ya kuzaa na kila dakika 30 kwa saa ya tatu. Ikiwezekana, chunguza kila saa kwa saa tatu zifuatazo. Iwapo uterasi iko ngumu, iwache wakati wa vipimo. Ikiwa utahisi ikiwa laini, sugua fumbatio juu ya uterasi ili uisaidie iwe na mikazo. Mfunze mama kujifanyia hivi (Mchoro 5.1).

Mchoro 5.1 Uterasi inaweza kusaidiwa kupata mikazo baada ya mama kuzaa kwa kusugua fumbatio.

Dawa ulizompa mama (kwa mfano, *misoprostol* au *oxytocin*) kusaidia kutoa plasenta na kuzuia kuvuja damu pia itasaidia uterasi kupata mikazo. Kwa hivyo hunyonyesha mtoto wake. Mama pia anaweza kuwa na haja ya kukojoa ikiwa kibofu chake cha mkojo kimejaa, kinachosaidia uterasi kujikaza vizuri. Chunguza mikazo ya uterasi katika ziara zote baada ya kipindi cha kuzalisha.

Mchoro 5.2 Kuosha eneo la viungo vya uzazi vya mama ni mojawapo ya huduma ya kimsingi baada ya kipindi cha kuzaa katika ziara ya kwanza.

5.1.3 Safisha tumbo ya mama, viungo vya uzazi na miguu

Msaidie mama kujisafisha baada ya kuzaa. Badilisha matandiko yoyote yale chafu na usafishe damu iliyo mwilini mwake. Nawa mikono kwanza na uvae glavu kila mara kabla ya kugusa viungo vya uzazi vya mama, kama ulivyofanya kabla kuzalisha. Hii itamlinda kutokana na bakteria yoyote

ambayo inaweza kuwa kwa mikono yako. Safisha viungo vya uzazi vyake kwa utaratibu, kwa kutumia sabuni na maji safi sana na kitambaa safi (Mchoro 5.2). Usitumie kemikali ya kuua viini vya maradhi yoyote ambayo inaweza kuwasha tishu zake zilizonyororo. Osha kuelekea chini, mbali na uke. Kuwa mwangalifu ili usipeleke chochote kutoka mkundu kuelekea ukeni. Hata kipande kidogo cha kinyesi kisichoonekana kinaweza kusababisha maambukizi.

5.1.4 Chunguza uvujaji wa damu nyingi (hemoreji)

Baada ya kuzalisha, ni kawaida kwa mwanamke kutokwa na damu kiasi sawa na ya hedhi. Damu lazima pia ionekane kama ile ya hedhi - utusitusi, au waridi. Mara ya kwanza, damu hutoka katika mbubujiko mdogo au kumwagika wakati uterasi inakazika, au wakati mama atakapokohoa, kusonga, au kusimama. Baada ya siku mbili hadi tatu, mtiririko unapaswa kupungua na kuwa mchozo mwekundu ulio majimaji zaidi inayojulikana kama lokia (Kipindi cha 2).

Kutokwa na damu nyingi sana ni hatari. Ili kuchunguza utokaji wa damu nyingi katika saa sita za kwanza baada ya kuzalisha, chunguza pedii ya mama mara kwa mara – milimita 500 (karibu vikombe viwili) ya kupoteza damu ni nyingi mno. Ikiwa atalowesha pedii moja kwa saa, inachukuliwa kama kutokwa na damu nyingi. Ikiwa mama anatokwa na damu nyingi, na hauwezi kuizuia, mpeleke hospitalini. Chunguza kwa ishara za mshtuko. Kumbuka kwamba kutokwa na damu baada ya kuzaa ni kisababishi kikubwa cha vifo vya wajawazito na kinaweza kutokea wakati wowote katika kipindi cha huduma baada ya kuzaa - ingawa ni ya kawaida katika siku saba za kwanza.

5.1.5 Chunguza viungo vya uzazi vya mama iwapo kuna miraruko na matatizo mengine

Tumia mkono ulio na glavu kwa utaratibu kuchunguza viungo vya uzazi vya mama (Mchoro 5.3) kwa miraruko, vibonge vya damu, au hematoma (kutokwa na damu ndani ya ngozi). Ikiwa mwanamke ana mraruko unaohitaji kushonwa, weka shinikizo juu yake kwa dakika 10 kwa kutumia kitambaa safi au pedi na kumrufaa kwa kituo cha afya. Ikiwa mraruko ni mdogo, pengine unaweza kupona bila kushonwa, bora tu iwe imetunzwa kwa safi ili kuzuia maambukizi katika jeraha.

Mchoro 5.3 Fungua vulva kwa utaratibu kuchunguza viungo vya uzazi kwa ishara za jeraha.

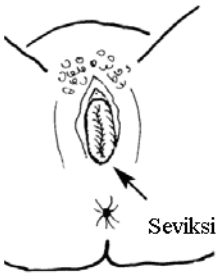
Mweleze apumzike iwezekanavyo na umwambie kuwa hapaswi kupanda juu au kushuka milima yaliyowima. Mtu mwingine anapaswa kufanya kazi za kifamilia za kupika na kusafisha kwa siku chache. Ili apate nafuu haraka, anapaswa pia kula vyakula vingi vyenyewe afya, kuweka sehemu ya viungo vya uzazi viwe safi (kuosha na maji baada ya kutumia choo) na kufunika kwa kitambaa au pedi safi.

Kuvuja damu ndani ya ngozi (hematoma) au maumivu ukeni

Wakati mwingine uterasi hukazika na kuwa ngumu na utokaji wa damu huwa ni kiasi, Ilhali mama bado anahisi kizunguzungu na mdhaifu. Iwapo hii itatokea, anaweza kuwa anatokwa na damu chini ya ngozi ukeni mwake ambapo huitwa hematoma (Kielelezo 5.4). Ngozi katika eneo hili mara nyingi huvimba, huwa na rangi ya utusitusi, nyepesi kwa kudhurika, na nyororo.

Mchoro 5.4 Hematoma ni mkusanyiko wa damu ndani ya ngozi katika eneo la viungo vya uzazi vilivyo na uchungu.

Seviksi iliyochomoza



Mchoro 5.5 Seviksi iliyochomoza inaweza kuonekana kwa ufunguzi wa uke.

Chunguza kama seviksi imechomoza (imeshuka chini kwa ufunguzi wa uke; Mchoro 5.5). Tatizo hili si hatari, na seviksi kwa kawaida hurudi ndani baada ya siku chache. Msaidie mama kuinua nyonga ili iwe juu kuliko kichwa chake. Mwambie afanye mazoezi ya kukaza misuli ya uke na kuta za pelvisi angalau mara nne kwa siku.

Ikiwa seviksi itabaki katika ufunguzi wa uke zaidi ya wiki mbili, anapaswa kupewa rufaa. Seviksi ambayo itakaa ikiwa imechomoza inaweza kutatiza iwapo mama atapata mtoto mwingine

5.1.6 Msaidie mama kukojoa

Mchoro 5.6 Mama anaweza kuchuchumaa kwa bakuli ili akojoe ikiwa ni rahisi kwake.

Kibofu cha mkojo kiliojaa kinaweza kusababisha uvujaji wa damu na matatizo mengine. Kibofu cha mkojo kinaweza kuwa kimejaa baada ya kuzaa, lakini anaweza kuwa hana hamu ya kukojoa. Mwambie akojoe katika saa mbili au tatu za kwanza. Ikiwa amechoka sana kwa kuamka na kutembea, anaweza kuchuchumaa kwa bakuli kitandani au sakafuni (Mchoro 5.6). Anaweza pia kukojoa kwa taulo au kitambaa nene wakati amelala chini. Ikiwa hawezi kukojoa, unaweza kumsaidia kwa kumwagia maji safi, iliyo na joto kwa viungo vya uzazi wakati anapojaribu kukojoa.

Ikiwa mama hawezi kukojoa baada ya saa nne, na kibofu chake cha mkojo hakijajaa, anaweza kuwa na upungufu wa maji mwilini. Msaidie anywe viowevu. Ikiwa kibofu chake kimejaa na bado hawezi kukojoa, lazima aingizwe katheta ili kutoa mkojo ulio kwa kibofu cha mkojo wake. Ikiwa umepata mafunzo ya kufanya hivi, tumia katheta kama ilivyoonyeshwa katika Kipindi cha 22 cha Moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito* na masomo yako ya ujuzi tendaji. Kisha mpatie rufaa kwa kituo cha afya au hospitali kilicho karibu.

- Je, ni jambo gani muhimu unapaswa kufanya kabla ya kumpima mama ambaye amezaa wakati huo?

- Nawa mikono yako vizuri kila wakati ili kupunguza uwezekano wa kupitisha bakteria zinazoweza kuwa kwa mikono. Ikiwa unapima sehemu yake ya viungo vya uzazi, kisha baada ya kunawa mikono, vaa glavu.

  Mwisho wa jibu

5.2 Lishe baada ya kuzaa

5.2.1 Kukula na kunywa katika masaa machache za kwanza

Kina mama wengi huwa tayari kula mara baada ya kuzaliwa, na ni vizuri kwao kula aina yoyote ya lishe bora wanataka. Ikiwa mama ambaye anazaa mara ya kwanza hahisi njaa, angalau anapaswa kuwa na kitu cha kula. Maji ya matunda au chai *atmit* ni nzuri kwa sababu itawapa nguvu (Mchoro 5.7). Wanawake wengi hutaka kunywa kitu kilicho na joto, kama chai. Baadhi ya maji ya matunda, kama maji ya machungwa, pia huwa na vitamini C, ambayo inaweza kumsaidia kupata nafuu. (Lakini anapaswa kujiepusha na soda kama *Coke*, ambayo ina sukari nyingi na kemikali lakini haina lishe.)

Mchoro 5.7 Mshawishi ale mara tu, ndani ya masaa machache za kwanza, na anywe viowevu mara kwa mara.

Iwapo mama hawezi (au hataweza) kula au kunywa ndani ya saa tatu baada ya kuzaa:

- Anaweza kuwa mgonjwa. Chunguza kama anavuja damu, joto jingi mwilini, shida ya haipatensheni, au ishara zingine za magonjwa ambazo zinamtoa hamu ya kula.
- Anaweza kuwa na huzuni (anasikitika, hasira, au bila hisia zozote). Mshawishi aongee kuhusu hisia zake na mahitaji yake. Moyo wake kwa majadiliano juu ya hisia zake na mahitaji. (Baada ya kuzaliwa kwa mtoto 'hali ya kuwa na huzuni' ilielezwa katika Kipindi cha 3.)
- Anaweza kuamini kwamba baadhi ya vyakula ni vibaya kula baada ya kuzaa. Mweleze kwa upole kwamba lazima ale ili apate nafuu kutokana na kuzalisha na kupata uwezo wa kumpa mtoto wake huduma bora.

5.2.2 Ushauri juu ya lishe baada ya kuzaa

Baada ya kuzaa, ulaji wa mara kwa mara inapaswa kuongezwa ili kurudisha nguvu ya kunyonyesha pamoja na nguvu na afya yake. Anapaswa kula takriban 10% zaidi kuliko kabla awe mjamzito ikiwa hana shughuli nyingi au anafanya kazi yake ya kawaida na takriban 20% zaidi kama yuko na uwezo. Katika hali halisi, anashauriwa kuchukua angalau mlo mmoja au miwili zaidi kila siku. Ushauri wa lishe bora ni pamoja na:

- Kushauri mama kula baadhi ya vyakula vilivyo na protini, nishati ya juu (kama vile familia inaweza kumudu), kama vile nyama, maziwa, samaki, mafuta, karanga, mbegu, nafaka, maharagwe na jibini, ili awe na afya pamoja na nguvu. Ushauri wako wa lishe bora itategemea na kile kilichoko nyumbani na kile wanakula kama chakula chao kikuu. Kile muhimu zaidi ni kuwaambia kwamba lazima ale zaidi kuliko kawaida.
- Kuchunguza iwapo kuna miiko za kitamaduni ambazo ni muhimu kuhusu kula vyakula ambavyo ni lishe bora zaidi kiafya. Kwa mfano, katika baadhi ya tamaduni kula vyakula vilivyo na protini nyingi huchukuliwa vibaya, vyakula vilivyotiwa viungo, au vyakula baridi baada ya kuzaa. Mshauri kwa heshima dhidi ya miiko haya na hayapaswi kujizuia na chakula chochote chenye lishe bora.
- Kuzungumza na wanafamilia, hasa mpenzi na/au mama mkwe, na kuwahimiza wasaidie kuhakikisha kwamba mwanamke anakula vyakula vya aina mbalimbali vya kutosha na kujiepusha na kazi ngumu ya kimwili.

Familia nyingi vijijini hawana uwezo wa kununua chakula cha ziada kwa kina mama ambao wamezaa kwa mara ya kwanza. Kipindi cha 14 katika Moduli ya Utunzaji katika ujauzito kinatoa ushauri kuhusu kula vizuri kwa kutumia pesa kidogo.

Mshauri mama kuchukua virutubishi vidogo kuongeza lishe mara kwa mara ili kuzuia matatizo ya upungufu na anemia, kama tutakavyoeleza.

Mchoro 5.8 Tezi ni uvimbe ulio mbele ya shingo, unaosababishwa na upanuzi wa glandi ya thiroidi.

5.2.3 Kuzuia upungufu wa iodini

Kuongeza madini ya iodini kwa chumvi huitwa *iodination* na inapendekezwa utumie chumvi iliyo na iodini kwa upishi katika kipindi baada ya kuzaa, hasa katika maeneo ya nchi ambazo tezi ni ya kawaida kama matokeo ya madini ya iodini kidogo sana katika mlo (Mchoro 5.8). Uongezaji wa madini ya iodini kwa chumvi imeonekana kuwa njia yenye ufanisi mno ya kuzuia upungufu wa iodini. Kutumia mafuta yenye iodini kwa njia ya kunywa au kudungwa sindano inaweza kutumika kama hatua ya muda mfupi katika maeneo endemiki ambapo ni vigumu kupatikana kwa chumvi iliyo na iodini. Mshawishi mama atumie chumvi iliyo na iodini kila siku wakati wa kipindi baada ya kuzaa, kama inapatikana. Hata hivyo, kama tezi inapatikana hapo, mama anaweza kupewa dosi ya mafuta iliyo na iodini baada tu ya kuzaa.

5.2.4 Kuzuia upungufu wa vitamini A

Mshauri mama jinsi ya kuzuia upungufu wa vitamini A, ambayo si tishio tu kwa kuona kwake, lakini pia ni kisababishi kikubwa cha upofu utotoni mwa watoto walionyonyeswa na mama aliye na upungufu wa vitamini A. Vitamini A katika mlo huongezea kinga dhidi ya maambukizi na ni muhimu hasa kwa utengenezaji wa maziwa ya mama yaliyo na virutubishi.

- Mshauri mama jinsi ya kuzuia upungufu wa vitamini A, ambayo si tishio tu kwa kuona kwake, lakini pia ni kisababishi kikubwa cha upofu utotoni mwa watoto walionyonyeswa na mama aliye na upungufu wa vitamini A. Vitamini A katika mlo huongezea kinga dhidi ya maambukizi na ni muhimu hasa kwa utengenezaji wa maziwa ya mama yaliyo na virutubishi.

- Mboga zilizo na rangi ya manjano kama karoti, matunda ya njano kama maembe, na mboga yenye rangi ya kijani kibichi kama vile mchicha na kabichi huwa na vitamini A nyingi. Vile vile ini, mafuta ya samaki, maziwa, mayai, na siagi.

  Mwisho wa jibu

Kumbuka kwamba kipimo cha upeo wa vitamini A kwa wajawazito ni *IU* 500,000; zaidi ya hapo ni sumu

Mojawapo ya huduma ya kawaida baada ya kuzaa ni kuchunguza kama mama amepata kapsuli ya vitamini A. Kipimo kilichopendekezwa kwa kina mama wanaonyonyesha ni kapsuli moja ya vitamini A, *IU* 200,000 mara moja baada ya kuzaa au ndani ya wiki sita baada ya kuzaa. Mweleze kwamba vitamini A humsaidia kupata nafuu vizuri na mtoto anapata kupitia maziwa yake. Mweleze iwapo anahisi kichefuchefu au ana maumivu ya kichwa baada ya kutumia kapsuli hii, itaacha baada ya siku kadhaa.

5.2.5 Kuzuia upungufu wa ioni na folate

Upungufu wa damu kutoka mwanzo inaweza kuchochewa na madhara ya kuvuja damu kwa mama na ni moja ya kisababishi kikubwa cha vifo vya wajawazito katika kipindi baada ya kuzaa. Shawishi kina mama kula vyakula vilivyo na madini ya *ioni* (kwa mfano, mboga zilizo na rangi ya kijani kibichi, maharagwe, mbaazi na dengu, kuku na nyama nyekundu, nyama ya ogani kama vile ini na figo, na bidhaa za nafaka nzima), na vyakula ambavyo huongeza ufyonzaji wa *ioni* (matunda na mboga zilizo na vitamini C). Mshauri kukunywa tembe moja iliyo na miligramu 60 ya *ioni* na mikrogramu 400 cha *folate* (*folic acid*) kila siku kwa muda wa miezi mitatu baada ya kuzaa, na umpatie kiasi kinachotosha kwa miezi mitatu. (Baadhi ya maeneo yanaweza kuwa na tembe zilizo na *ioni* na *folate* zikiwa mbalimbali, lakini

kipimo ni sawa.) Mshauri kuhifadhi tembe salama pahali ambapo watoto hawawezi kupata kwa urahisi.

- ■ Huduma bora ya kawaida baada ya kuzaa kwa mama ni pamoja na kumshauri kuhusu mahitaji yake ya lishe. Je, utamshauri kuhusu nini?
- □ Kwamba lazima aanze kunywa na kula katika masaa machache ya kwanza baada ya kuzaa; kunyonyesha inamaanisha anahitaji kula zaidi (hasa vyakula vyenye protini nyingi); kama yuko katika eneo ambapo tezi yanapatikana, mshawishi yeye kutumia chumvi iliyo na iodini; ukimwelezea umuhimu wa mboga na vyakula vingine ambavyo viko na vitamini A, *ioni*, au *folate*.

  Mwisho wa jibu

5.3 Usaidizi wa kihisia kwa mama

Baada ya kuwasili katika nyumba, jambo la kwanza unahitaji kuhakikisha ni kwamba mama na mtoto hawajatengwa na wanafamilia wengine kwa sababu za kitamaduni. Unaweza kuwa ulitatua tatizo hili wakati wa mazungumzo ya awali na wanafamilia, lakini kila unapomtembelea hakikisha kwamba mama ana usaidizi anayohitaji kutoka kwa jamii na kuwa wanafamilia wanamtembelea mara kwa mara. Ukiwa pamoja na viongozi wa jamii, unapaswa kujaribu kukomesha mazoea ya kutenganisha, kwa kumweka mama aliyezaa na mtoto wake kado na jamii, ikiwa bado hili linatekelezwa katika jamii yako. Badala yake, mshauri mama kuwa kila siku awe karibu na mtu kwa masaa 24 ya kwanza. Washauri wanafamilia kuwasiliana mara kwa mara kila siku wakati wa wiki ya kwanza ili kuchukua hatua haraka iwapo ishara zozote hatari zitatokea katika hali yake.

5.3.1 Kina baba na wanafamilia wengine wanaweza kumsaidia

Mshawishi mwenzake kuwa karibu na mama angalau kwa wiki ya kwanza katika kipindi baada ya kuzaa ili ampatie usaidizi wa kihisia na kumtunza yeye na mtoto (Mchoro 5.9). Katika mazingira ya Afrika, utunzaji wa mama kawaida ni wajibu wa nyanya na/au mama mkwe. Kwa vile tayari wamepitia haya, wako katika hali bora wa kumpatia usaidizi wa kimwili na kihisia kwa mama na mtoto wake. Wanaweza kumwondoa kutoka shughuli za nyumbani za kawaida, ambayo inahitaji kuhamashishwa.

Mchoro 5.9 Kina baba wanaweza kumtunza mtoto mchanga wakati mama anapumzika.

5.3.2 Wakati mama hana haja na mtoto wake

Baadhi ya kina mama hawahisi vizuri kuhusu watoto wachanga (Mchoro 5.10). Kunaweza kuwa na sababu nyingi kwa hii. Mama anaweza kuwa amechoka sana, au ni mgonjwa au anatokwa na damu. Anaweza kuwa hakutaka mtoto, au kuwa na wasiwasi kwamba hawezi kumtunza. Kama ulivyojifunza katika Kipindi cha 3 cha Somo, anaweza kuwa anafadhaika sana: ishara kama hizi ni kama mama anaonekana kuwa na huzuni, utulivu, na hana hamu ya kitu chochote. Pia chunguza ishara zingine za tabia isiyo kuwa ya kawaida ambayo ni tofauti na ile yake ya kawaida.

Mchoro 5.10 Mama ambaye anakataa mtoto wake anaweza kuwa na masumbuko baada ya kuzaa.

La kufanya iwapo unajishughulisha na mama kukosa haja na mtoto wake:

- Mchunguze kwa makini kwa ishara za uvujaji wa damu au maambukizi, au ugonjwa wa shinikisho la damu. Anaweza kuwa mgonjwa, badala ya kufadhaika au wasiwasi.
- Unaweza kuzungumza na mama kuhusu hisia zake, au huhisi kuwa ni bora kuangalia na kusubiri.
- Ikiwa unajua kwamba alikuwa amefadhaika sana baada ya kuzaa hapo awali, washauri wanafamilia kumtunza na kumsaidia zaidi kwa wiki chache zijazo. Kawaida mfadhaiko huu huisha, lakini wakati mwingine inachukua muda wa wiki chache au hata miezi, na inaweza kuhitaji rufaa kwa utathmini na matibabu zaidi. Kama anaonyesha dalili zozote za kichaa baada ya kuzaa (Kisanduku 5.1), mpee rufaa haraka.
- Hakikisha kwamba mtu katika familia anamtunza mchanga iwapo mama hawezi au hataweza.

Kichaa baada ya kuzaa kinaweza kutisha maisha, hivyo ichukue kama hali ya dharura. Utajifunza zaidi kuhusu kichaa katika Moduli juu ya *Magonjwa yasiyo kuwa ya Kuambukiza, Huduma za Dharura, na Afya ya Akili.*

Kisanduku 5.1 Dalili za kichaa baada ya kuzaa

Hali hii ni nadra (inayoathiri takribani mmoja kati ya wanawake 1,000), lakini ni kali sana na mama lazima apewe rufaa kwa haraka kwa matibabu maalamu kama anaonyesha dalili yoyote kati ya zifuatazo:

- Kusikia sauti au mlio wakati hakuna mtu pale
- Kuona mambo ambayo si ya kweli
- Kuhisi kama mawazo yake si yake mwenyewe
- Kuhisi uoga kuwa anaweza kujidhuru au mtoto wake
- Kupoteza uzito kwa ghafula na kukataa kula
- Kukosa usingizi kwa masaa 48 au zaidi.

5.4 Kuhimiza mazoea utafutaji wa huduma

Mhimize mama, mwenzake, na wanafamilia wengine kupata huduma mara moja wakiona dalili yoyote hatari, ikiwa ni kwa hali yake ya kimwili au hisia. Ucheleweshaji ndio sababu kuu ya vifo vya kina mama na wachanga muda tu baada ya kuzaa na ni pamoja na:

- Kuchelewa kutambua mapema na kufanya uamuzi wa kupata usaidizi, kutokana na imani potofu na miiko ya kitamaduni. Familia pia zinaweza kuwa na ogopa gharama kufuatia huduma za afya.
- Kuchelewa kupata huduma ya usafiri hadi kituo cha afya, au kupata mhudumu wa afya wa kwenda naye nyumbani kwa mama.
- Kuchelewa kupata huduma mwafaka anapofika katika kituo cha afya, kutokana na ukosefu wa wahudumu au vifaa.

Kuwapa motisha mama na familia juu ya kutafuta huduma mapema ndio msingi katika utoaji wa huduma mwafaka baada ya kuzaa. Unapaswa kujaribu kuweka uwezo kwa jamii wa kukabiliana na hali yoyote ya dharura ambayo inaweza kutokea wakati wa kipindi baada ya kuzaa. Hasa, lazima tahadhari itolewe katika kila kijiji kwa kubuni mfumo wa rufaa wa dharura kwa kina mama na wachanga walio kwa hali inayohatarisha maisha.

Muhtasari wa Kipindi cha 5

Katika Kipindi cha 5, umejifunza kwamba:

1 Lengo la huduma kwa kina mama baada ya kuzaa ni kwa utambuzi wa mapema wa ishara hatari za jumla kwa njia ya uchunguzi wa mara kwa mara wa hali ya joto, mpigo kwa mshipa wa mama, na shinikizo la damu, uchunguzi wa kimwili kwa mkazo wa uterasi, kutokwa na damu, uharibifu wa sehemu za siri, maambukizi au matatizo ya shinikizo la damu, ikifuatiwa na rufaa ya haraka.

2 Huduma muhimu unayopaswa kumpatia mama baada ya kuzaa ni pamoja na kumpima ishara muhimu kila anapotembelea kliniki, kumwosha sehemu za siri na kuchunguza iwapo kumepasuka, damu kuganda, kuchomoka kwa seviksi, na kutokwa na damu, kumsaidia kukojoa, kula na kunywa, na kumpa nyongeza ya kirutubishi kidogo(vitamini A, *ioni*, na *folic acid).*

3 Kumshauri mama, mwenzake, na wanafamilia wengine wakati wa kipindi baada ya kuzaa inalenga kuwawezesha kutambua dalili hatari za jumla na kutafuta huduma mwafaka kwa haraka, kuboresha lishe yake ili kusaidia kunyonyesha na kupona, na kumpa usaidizi wa kihisia na wa maisha ya kila siku.

4 Kutenga kina mama na watoto katika kipindi baada ya kuzaa si bora kwa afya ya kimawazo ya mama na inaweza kumweka mama katika hatari ya kutelekezwa au kuhisi ametengwa na kufadhaika. Dalili hatari zinaweza pia kukosa kutabulika iwapo hakuna aliye naye.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 5

Sasa kwa kuwa umekamilisha Kipindi hiki cha somo, unaweza kutathmini mafanikio ya matokeo ya kujifunza kwa kujibu maswali yafuatayo. Andika majibu yako katika Shajara yako ya somo na uyajadili na na mkufunzi wako katika mkutano ujao wa Usaidizi kwa Somo. Unaweza kulinganisha majibu yako na Maelezo juu ya Maswali ya Kujitathmini yaliyo mwishoni wa Moduli hii.

Swali la Kujitathmini 5.1 (linatathmini Malengo ya Somo la 5.1 na 5.2)

Uliwasili kama umechelewa kuzalisha mtoto ambaye alizaliwa masaa mawili kabla ya wewe kufika huko. Utafanya nini?

Swali la Kujitathmini 5.2 (linatathmini Malengo ya Somo la 5.1, 5.3 na 5.4)

Lishe bora na usaidizi kwa mama baada ya kuzaa ni masuala muhimu ya huduma bora baada ya kuzaa. Kamilisha Jedwali 5.1 ilikuonyesha, kila tatizo katika safu ya kwanza:

- Unayotumaini mama au familia yake watafanya.
- Utakalofanya ili kuhakikisha kwamba mama ana kila anachohitaji.

Jedwali 5.1 Huduma na usaidizi kwa kina mama wapya.

Tatizo au uwezekano walo iwapo halitashugulikiwa	**Hatua mama au familia yake inaweza kuchukua ili kumsaidia**	**Matibabu au hatua zingine unaweza kuchukua**
Tezi (inayosababishwa na upungufu wa madini ya iodini)		
Kutokula au kunywa katika masaa machache ya kwanza		
Ukosefu wa nguvu (kudumisha nguvu wakati wa kunyonyesha)		
Upungufu wa vitamini A		
Anaemia		
Utengwaji wa mama na mtoto		
Kutokuwa na hamu na mtoto		
Usaidizi kwa mama		

Kipindi cha 6 Uchunguzi wa Kidesturi wa Watoto Wachanga ili Kubaini Hali Hatari

Utangulizi

Katika Kipindi hiki, tutarejelea dalili hatari za kijumla zinazoonyesha kuwa mtoto mchanga yuko hatarini, kama zilivyoorodheshwa kwa kifupi katika Kipindi cha 1. Sasa tutalenga kwa kina zaidi uchunguzi na uainishaji wa hali hizi hatari. Pia tutazungumzia hatua unazohitaji kuchukua ili kuzuia na kutibu matatizo ya mtoto mchanga yanayotokea mara nyingi. Tutalenga maambukizi ya mfumo wa pumzi, macho na kitovu, na pia dalili hatari kama vile umanjano na pepopunda. Kumhusisha mama katika utaratibu huu ni sehemu muhimu ya utunzaji wa baada ya kuzaa. Mama anaweza kuokoa maisha ya mtoto wake kwa kutia juhudi na kuwa tayari kutafuta msaada wako anapotilia shaka hali ya mtoto.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 6

Baada ya masomo ya Kipindi hiki, unatarajiwa:

6.1 Kufasili na kutumia kwa usahihi maneno yote yaliyoandikwa kwa **herufi nzito.** (Swali la Kujitathmini 6.1, 6.2 na 6.3)

6.2 Kutaja maswali muhimu unayohitaji kumuuliza mama ili kubaini hali ya mtoto wake mchanga.

6.3 Kutambua dalili hatari za kijumla za mtoto mchanga kisha kueleza hatua zinazohitaji kuchukuliwa. (Swali la Kujitathmini 6.2)

6.4 Kueleza jinsi ya kuzuia au kupunguza hatari ya mtoto mchanga kuambukizwa. (Swali la Kujitathmini 6.3)

6.1 Hatua za kwanza kabla ya kumchunguza mtoto mchanga

Kabla ya kuanza kumchunguza mtoto mchanga, vua virembesho kama vile pete, bangili au mapambo yoyote mengine, kisha unawe mikono vyema kwa maji safi na sabuni kwa angalau dakika 2. Kunawa mikono ni mojawapo ya hatua muhimu zaidi unayoweza kuchukua ili kuzuia maambukizi. Hakikisha kuwa unabeba sabuni na taulo yako mwenyewe katika kila ziara, na ufuate maagizo yaliopeanwa kwenye Mchoro 6.1.

1. Nawa viganja na mikono hadi kiwikoni kwa maji na sabuni.

2. Hakikisha umesugua katikati ya vidole.

3. Iwapo una brashi, sugua kucha zako.

4. Kamua mikono kwa maji yanayotirirka.

5. Kausha mikono yako hewani au ukitumia taulo safi. Usiguze chochote hadi mikono ikauke.

Kisanduku 6.1 Jinsi ya kunawa mikono vyema kabla ya kufanya uchunguzi wa baada ya kuzaa.

Pia unafaa kumwonyesha mama jinsi ya kunawa mikono yake vyema, na umkumbushe kunawa mikono:

- Kabla ya kunyonyesha
- Kabla ya kumvisha au kumvua mtoto nguo.
- Kabla ya kumsafisha au kumwosha mtoto.
- Baada ya kumbadilisha mtoto nepi na kutupa kinyesi.
- Baada ya mama kubadilisha padi zake mwenyewe zinazotumika kufyonzea mchozo wa damu kutoka ukeni.
- Baada ya kutumia choo.
- Kabla au baada ya kuandaa chakula.

Unapoendelea kunawa mikono, mwambie mama aanze kunyonyesha. (Katika Kipindi kijacho, tutakufunza kwa kina kuhusu utaratibu mwafaka wa kunyonyesha). Mama anaponyonyesha, utachukua fursa hiyo kubaini kama kuna matatizo yoyote yanayohusiana na kunyonyesha. Kunyonyesha pia humtuliza mtoto unapomchunguza. Iwapo mtoto atalia unapomchunguza, Malengo ya uchunguzi huo yanaweza kuathirika. Hivyo basi, jaribu kila mara kuwatuliza watoto unapowachunguza.

6.2 Kumkagua mtoto ili kubaini dalili hatari za kijumla

Katika ziara ya kwanza, jambo muhimu zaidi ni kuwachunguza watoto wote Wachanga ili kubaini uwepo wa **dalili hatari za kijumla katika watoto Wachanga** (Kisanduku 6.1). Dalili hizi tayari zimeorodheshwa kwa kifupi katika Kipindi cha 1. Kila wakati, kumbuka kuzingatia uangalifu, wepesi wa kutambua na utaratibu unapomchunguza na kumhudumia mtoto mchanga, hasa katika siku za kwanza za uhai wake. Pia, muda wote unapomhudumia mama na mtoto mchanga, unashauriwa kuwa makini ili kutambua uwezekano wa kuwepo kwa dalili kuu hatari.

Kisanduku 6.1 Dalili hatari za kijumla kwa watoto Wachanga

- Historia ya ugumu wa kula, au mtoto hawezi kula kwa sasa - muulize mama kuhusu jinsi mtoto anavyokula.
- Historia ya mitukutiko, au mtoto anatukutika kwa sasa - muulize mama kama mtoto ameshawahi kupata mitukutiko ya maungo.
- Mtoto mchanga anaonekana mlegevu au amepoteza fahamu.
- Mtoto anasonga tu iwapo amesisimuliwa.
- Kupumua kwa haraka.
- Kifua kubonyea ndani sana.
- Homa.
- Hipothemia (ukimguza, unahisi kuwa mtoto ana baridi)
- Mtoto amekuwa na rangi ya manjano kabla ya kufikisha umri wa saa 24. Umanjano unaoonekana kwenye viganja vya mikono na nyayo za miguu.
- Macho yamefura au yanatoa mchozo.
- Usaha unatoka kitovuni.
- Zaidi ya pustuli (madoa) 10 zinaonekana ngozini.

Matatizo yanayohusiana na kula yamezungumziwa kwa kina katika Kipindi cha 7.

6.2.1 Je, unaweza kutambua vipi kuwa mtoto mchanga ana mtukutiko?

Katika mtoto mchanga, mtukutiko (mtukutiko wa maungo) unaweza kudhihirika kama:

- Mtetemo wa kiungo cha mwili (kama vile mkono), sehemu ya mwili, au mwili wote (mtukutiko wa mwili wote).
- Mtandaziko wa (spazimu ya) kiungo cha mwili (kama vile mkono) au mwili wote.
- Miendo isiyo ya kawaida (kama vile ya mdomo, kugeuza macho upande mmoja au miendo ya miguu kana kwamba anaendesha baiskeli).
- Apnea (vipindi virefu vya kukosa kupumua).

Apnea ni dalili hatari sana. Iwapo unakisia kuwa mtoto amepata mtukutiko, au unatambua dalili za mtukutiko wakati wa ziara, mpe mama na mtoto rufaa ya dharura hadi katika kituo cha hali ya juu cha afya.

Mara nyingi ni vigumu kutambua mtukutiko katika watoto Wachanga kwa sababu mwili na viungo vyao havitandaziki kwa pamoja au mwili kushtuka kama ilivyyo kwa mitukutiko ya watoto wakubwa na watu wazima. Kwa hivyo, ni muhimu sana kuwa makini ili kutambua dalili zozote zisizo za kawaida, hata kama dalili hizi si wazi mwanzoni.

6.2.2 Je, mtoto mchanga amelegea au amepoteza fahamu?

Tazama miendo ya mtoto huyu mchanga. Je, mtoto anacheza kama inavyotarajiwa kwa mtoto mwenye afya bora au la? Je, mtoto anachezesha viungo anapochangamshwa tu (amelegea?) Iwapo mama amewahi kuzaa tena, au kina mama wengine wenye tajiriba wako mle nyumbani, waulize kama wanafikiri mtoto huyu amelegea. Iwapo mtoto hachezeshi viungo au hajibizi changamsho kama kawaida, basi yuko katika hatari.

Mtoto aliyepoteza ufahamu anafaa kupelekwa rufaa kwenye kituo cha afya mara moja.

6.2.3 Je, mtoto huyu anapumua kwa kasi sana?

Mpe rufaa mtoto anayeonekana kuwa na matatizo ya kupumua.

Hesabu idadi ya kadri mtoto anavyopumua kwa dakika moja. Je, anapumua kama kawaida au kwa kasi sana? **Kupumua kwa kasi** ni kupumua mara 60 au zaidi kwa dakika. Mtoto mchanga hupumua mara 40 - 60 kwa dakika. Kimo hiki hupimwa mara mbili kwa kipindi cha dakika moja kila wakati. Chunguza ili utambue kama mtoto ana **kifua kinachobonyea sana.** Hii inamaanisha kuwa mtoto anapovuta pumzi, sehemu ya chini mwa mbavu 'hufyonzeka' ndani sana (Mchoro 6.2).

Mchoro 6.2 Kubonyea kwa kifua ni dalili kuwa mtoto mchanga ana matatizo ya kupumua.

6.2.4 Je, jotomwili la mtoto ni la kawaida?

Pima kiwango cha jotomwili la mtoto, hasa ukitumia themometa iliyoingizwa taratibu kwenye rektamu kupitia kinyeoni, au utumie themometa ya kawaida iliyoshikiliwa taratibu kwapani mwa mtoto (hii hujulikana kama jotomwili la *kwapani*). Kumbuka kuwa themometa hii inafaa kuwa safi kabisa kabla ya kuitumia. Ioshe themometa kwa maji safi kabla na baada ya kuitumia, kisha uisugue kwa swabu iliyolowa alkoholi au kiowevu kingine cha kutakasa. Iwapo hauna themometa, tumia mkono wako kuguza kichwa na mwili wa mtoto kubaini kama ana homa au kiwango cha chini cha jotomwili. Hii ni kwa kulinganisha hali ya mtoto na yako au ngozi ya mama.

Mpe rufaa mtoto aliye na homa au hipothemia, iwapo kiwango chake cha jotomwili hakijarejea hali ya kawaida upesi.

Homa hufasiliwa kama kiwango cha jotomwili cha nyusi 37.5 au zaidi. Iwapo unakisia kuwa mtoto ana joto jingi kutokana na joto la mama, mpunguzie joto kwa kuondoa blanketi zake kisha upime kiwangojoto tena baada ya dakika 15. Iwapo kiwango cha jotomwili hakitarejea hadi kawaida kwa upesi, au kinazidi nyusi 37.5, mpeleke rufaa haraka. Kiwango cha juu cha jotomwili ni dalili hatari ya maambukizi, ambayo yanafaa kutibiwa haraka. Habari zaidi kuhusu maambukizi ya mtoto mchanga zimepeanwa katika Kifungu 6.4 cha Kipindi hiki.

Hipothemia hufasiliwa kama kiwango cha jotomwili cha nyusi 35.5 au zaidi, ingawa kiwango hiki ni cha chini sana na hatari kwa mtoto mchanga. Iwapo mtoto ana baridi, usigonje kiwangojoto kishuke hadi chini ya nyusi 36.5 kabla ya kuchukua hatua ya dharura ili kumpasha joto. Mvue nguo kisha umweke huku mwili wake ukiguzana na wa mama, katikati ya matiti akiwa amefunikwa kwa nguo. (Mchoro 6.3) Mfunike mama na mtoto kwa blanketi, huku ukifunika kichwa cha mtoto kwa chepeo au kijiblanketi. Iwapo mtoto hajavishwa sokisi, ifunike miguu yake (hii hujulikana kama Utunzaji wa Mama wa aina ya Kangaruu, kama utakavyojifunza katika Kipindi cha 8.) Iwapo kiwango cha jotomwili cha mtoto hakianzi kupanda hadi kile cha

kawaida baada ya dakika 30, au ki chini ya nyusi 35.5, au midomo ya mtoto ni ya rangi ya samawati, mpeleke mtoto rufaa mara moja.

Baada ya kumchunguza mtoto ili kutambua dalili kuu kama ilivyoelezwa hapo juu, hatua inayofuata ni kumchunguza ili kutambua dalili hatari za maradhi ya watoto Wachanga.

Mchoro 6.3 Njia bora zaidi ya kumpasha joto mtoto aliye na baridi ni kumshika huku mwili wake ukiguzana moja kwa moja na wa mama.

6.3 Je, mtoto ana umanjano?

Dalili za maradhi ya umanjano ni uwepo wa rangi ya manjano ngozini na kwenye sklera (sehemu nyeupe ya macho). Hata hivyo, ni vigumu kuiona sklera ya watoto Wachanga, basi rangi ya ngozi hutumika kutambua umanjano. Kwanza muulize mama kama aliona rangi yoyote ya manjano ngozini mwa mtoto kabla hajafikisha umri wa saa 24. Baada ya hilo, chunguza mwenyewe huku ukikadiria kama viganja vya mikono na nyayo za miguu zina rangi ya manjano. **Umanjano** husababishwa na wingi wa hakiba ya pigmenti za manjano zinazojulikana kama bilirubini (hali hii pia hujulikana kama hipabilirubinemia, 'bilirubini iliyopita kiasi'). Umanjano hujitokeza ngozini wakati *hemoglobini* kupita kiasi (protini inayobeba oksijeni) na iliyo katika seli nyekundu za damu imemenywa, au wakati ini halitendi kazi vyema, hivyo haliwezi kupunguza bilirubini, au wakati mshipa wa kutoa nyongo umezibwa. (Nyongo ni kiowevu kinachosaidia kumenya bilirubini na ambacho hutoleshwa na tezi za nyongo).

Mtoto mchanga asipotibiwa, bilirubini iliyopita kiasi huathiri sana ubongo wake, na hata kusababisha kifo. Isipotibiwa, inaweza kusababisha matatizo ya muda mrefu ya neva (matatizo yanayohusiana na kuathiriwa kwa mfumo wa kati wa neva, kama vile kupooza kwa baadhi ya sehemu za mwili, msoto au ugumu wa kujifunza)

6.4 Maambukizi kwa mtoto mchanga

Maambukizi hutokea mara nyingi katika watoto Wachanga. Maambukizi haya ni baadhi ya visababishi vikuu vya vifo vya watoto.

- Je, unaweza kukumbuka (kwa mfano, kwa kurejelea Kipindi cha 1) ni kwa nini kuna hatari zaidi ya watoto Wachanga kuambukizwa ikilinganishwa na watoto wakubwa au watu wazima?

- Sababu moja kuu ni kutokomaa kwa mfumo wa kinga ya mwili. Utaratibu huu huchukua miezi kadhaa baada ya kuzaliwa hadi kufikia kiwango cha kuukinga mwili dhidi ya maambukizo.

  Mwisho wa jibu

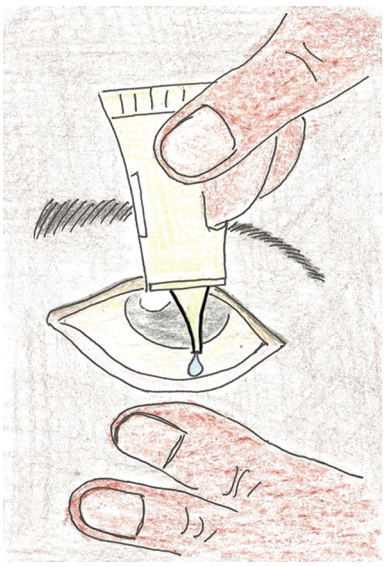
Hii inamaanisha kuwa watoto Wachanga wako katika hatari kuu zaidi ya kuathiriwa na viini vya maambukizi wakati wa ujauzito, wanapozaliwa nyumbani na baada ya kuzaliwa. Vipengele vinavyosababisha hatari zaidi kwa watoto Wachanga ni wakati membreni za fetasi zimepasuka muda mrefu kabla ya wakati, leba imechukua muda mrefu, na maambukizi ambayo yamekuwepo katika sehemu ya chini ya njia ya uke wa mama. Kwanza tuzingatie maambukizi ya macho kwa watoto Wachanga.

Kipindi cha 17, Moduli ya *Utunzaji katika ujauzito* kinafunza kuhusu kupasuka kwa membreni za fetasi kabla ya wakati. Habari kuhusu leba inayochukua muda mrefu au iliyokinzana imetolewa katika Kipindi cha 9 cha Moduli ya *Utunzaji wa Leba na Kuzaa.*

6.4.1 Je, dalili za maambukizi ya macho ni gani?

Iwapo njia ya uzazi ya mama ina bakteria zinazosababisha magonjwa ya zinaa (hasa klamidia na kisonono), viini vya maambukizi haya vinaweza kuingia machoni mwa mtoto wakati wa kuzaliwa na hivyo vinaweza kusababisha

upofu. Chunguza ubaini kama kuna uvimbe wa kope, wekundi kwenye sehemu ya ndani ya macho au mchozo kutoka machoni. Unaweza kumpa profilaksisi (matibabu ya kuzuia maambukizi) punde anapozaliwa. Matibabu haya yanaweza kufanywa kwa kutumia tetracycline au lihamu nyingine ya macho iliyopendekezwa, kama ilivyoonyeshwa katika Mchoro 6.4. Lakini iwapo mtoto huyu ameambukizwa macho baada ya kuzaliwa, mpeleke rufaa hadi hospitalini au katika kituo cha afya kwa uchunguzi au matibabu ya kina.



Mchoro 6.4 Desturi iliyopo ya kutunza macho ya mtoto mchanga ili asiambukizwe ni kupaka tetracycline mara moja punde baada ya kuzaliwa.

Mpeleke rufaa hadi hospitalini au kituoni mtoto anayeonyesha dalili zozote za maambukizi ya kitovu. Usitumie poda ya antibayotiki. Usimtie asprin kitovuni, wala dawa zozote za kutayarishiwa nyumbani.

6.4.2 Je, dalili za maambukizi ya kiungamwana ni gani?

Chunguza kiungamwana: je, ni chekundu au kinatoa usaha? Maambukizi ya kitovu huonyesha dalili hatari zifuatazo:

- Kiungamwana kinachotoa uvundo na usaha.
- Kiungamwana kinachobakia laini na chenye unyevunyevu na wala hakikauki vyema.
- Wekundu wa ngozi inayozunguka mzizi wa kitovu.

Utunzaji bora wa kiungamwana unaweza kuzuia kutokea kwa maambukizi ya kiungamwana. Kinga dhidi ya maambukizi hujumuisha:

- Kunawa mikono vyema
- Usafi bora wa kibinafsi, wa mama na mtoto
- Kufunga kiungamwana kwa uzi safi uliotakaswa na kukikata kwa vifaa vilivyotakaswa
- Kuhakikisha kuwa kitovu ni safi na kikavu

6.4.3 Je, dalili za maambukizi ya ngozi ni gani?

Aina mbili kuu za maambukizi ya ngozi ya mtoto mchanga ni:

Mpeleke rufaa hadi hospitalini au kituoni mtoto anayeonyesha dalili za impetigo au upele wa moniliaisisi.

- Maradhi ya *impetigo* husababishwa na bakteria iitwayo *Staphylococcus* iliyo ngozini. Maradhi haya hujitokeza kama uvimbe wenye usaha (**pustuli**) na kwa kawaida huonekana yamekizunguka kitovu au sehemu inayofungwa nepi. Je, kuna pustuli zozote? Pustuli zaidi ya 10 ni dalili ya kijumla ya hatari.

- *Upele wa moniliasisi* husababishwa na fangasi (za daraja la *Kandida* au *Monila*). Mara nyingi, maradhi haya hutokea katika sehemu inayofungwa nepi. Dalili zake ni madoadoa mekundu yaliyofura kidogo, na yaliyokithiri mikunjoni mwa ngozi.

Kinyume na haya, *upele unaotokana na nepi* unaosababishwa na muwasho wa ngozi kwa sababu ya mkojo au kinyesi kwa kawaida huathiri sehemu *wazi* za ngozi wala sio mikunjo. Iwapo upele huu haujaambatana na maambukizi, kwa kawaida utadhibitiwa kwa kudumisha usafi wa hali ya juu, kumwosha mtoto mara nyingi kwa maji vuguvugu na kuacha ngozi ikauke kabisa.

Upele unaotokana na jasho, unaosababishwa na kutoa jasho jingi, unaweza kufanana na maambukizi, lakini sio maambukizi. Upele huu hujitokeza kwenye paji la uso kama vimbe dogo zisizo na rangi yoyote, au upele mwekundu kabisa shingoni na katika kiwiliwili. Mhakikishie mama kuwa hili si tatizo kuu, kisha umshauri amwoshe mtoto kwa maji vuguvugu na amkinge kutokana na joto jingi.

6.4.4 Tetanasi ya watoto Wachanga ni nini?

Mhamishe kwa darura mtoto aliye na dalili za tetanasi hadi hospitalini au kituo cha afya kilicho karibu. Mkiwa safarini, mkinge mtoto kutokana na hipothemia na umpe maziwa ya mama.

Tetanasi inayoathiri watoto Wachanga husababishwa na bakteria (*Clostridium tetani*) inayoambukiza tishu zilizokufa kama vile kitovu. Bakteria za tetanasi hupatikana kwenye udongo na kinyesi cha wanyama. Bakteria hizi zinaweza kuambukiza kiungamwana au vidonda vingine, kama vile kupitia desturi hatari za kimila. Bakteria hizi hutoa toksini (sumu) kali zinazoathiri mfumo wa neva. Itakisiwa kuwa mtoto ana tetanasi iwapo ataonyesha dalili zifuatazo:

- Kuongezeka kwa mikazo ya misuli (spazimu), hususan katika misuli ya taya na fumbatio.
- Spazimu ya misuli ya mwili wote na mtukutiko wa maungo unaosababishwa na vichocheo kama vile kushikwa au kelele. Mtoto anaweza kujipinda nyuma wakati wa spazimu (Kielelezo 6.5)
- Watoto wengi walioambukizwa tetanasi hukumbwa na ugumu wa kupumua na wengi hufa hata wakiwa wamehudumiwa kimatibabu.

Mchoro 6.5 Mfano dhahiri wa spazimu ya misuli ya mtoto mchanga aliyeambukizwa tetanasi

6.4.5 Utawakinga vipi watoto wachanga dhidi ya maambukizi ya tetanasi?

Njia bora ya kumkinga mtoto dhidi ya maambukizi ni kuzalia katika kituo cha afya na kuzalishwa na mhudumu wa afya aliyehitimu, akitumia vifaa safi vilivyotakaswa. Hata hivyo, jambo hili mara nyingi haliwezekani mle vijijini mwa Afrika ambapo wanawake wengi huzalia nyumbani. Kwa sababu hiyo, jukumu lako la kupunguza maambukizi kwa watoto Wachanga ni muhimu mno. Kuna njia nyingi rahisi zinazoweza kutumika kuzuia maambukizi ya watoto wachanga. Unapaswa kufahamu kwa kina kuhusu njia hizi kwa kurejelea vikao vya awali vya moduli hii:

1 Hakikisha hakuna msongamano nyumbani na ikiwezekana, waweke pamoja na mama zao watoto Wachanga wasioambukizwa.Usiwatenganishe watoto Wachanga na mama zao isipokuwa ikihitajika mno.

2 Himiza unyonyeshaji: maziwa ya mama yana antibodi zinazosaidia kumkinga mtoto mchanga dhidi ya maambukizi.

3 Jaribu kumshawishi mama asimwoshe mtoto katika saa 24 baada ya kuzaliwa. Veniksi (unyesho kama magandi au jabini unaofunika ngozi ya mtoto mchanga) ina chembechembe zinazozuia bakteria, hivyo basi inapaswa kuachwa ili ifyonzwe na ngozi ya mtoto.

4 Kila wakati, kabla ya kumshika mtoto mchanga, nawa mikono yako vizuri kwa sabuni. Kunawa mikono hususan ni njia muhimu zaidi ya kuzuia uenezaji wa maambukizi.

5 Msaidie mama kuzingatia usafi na unadhifu wake wa kibinafsi, na pia utie juhudi kuhakikisha kuwa chumba anamoishi mama na mtoto ni safi.

6 Kila mara, tumia vifaa safi vya kukatia kiugamwana na uhakikishe kuwa kitovu ni safi na kimekauka. Visafishe kwa alkoholi vifaa vyote vinavyotumiwa katika utunzaji wa mama na mtoto kabla ya uchunguzi wowote.

7 Kumbuka kuwa huduma ya profilaksisi ya macho kwa kutumia lihamu ya macho (tetracycline) yenye antibiotiki punde tu baada ya mtoto kuzaliwa huzuia maambukizi ya macho, lakini unapaswa kuitumia mara moja tu.

8 Usisahau chanjo: wajawazito wote wapaswa kupewa chanjo ya tetanasi angalau mara mbili (na ikiwezekana hadi tano) ili kuzuia tetenasi kwa mtoto.

6.5 Orodha ya kukadiria hali hatari ya watoto wachanga

Baada ya kumuuliza mama kuhusu matatizo yoyote ya mtoto mchanga na kufanya uchunguzi wa kimsingi wewe mwenyewe, unaweza kumuainisha mtoto kulingana na orodha ya uchunguzi inayofuata (Jedwali 6.1).

Baada ya kumchunguza mtoto ili kubaini hali tata, kumbuka kuchunguza tena kuhusu dalili zote sizizo za kawaida alizozaliwa nazo/au dalili zote za majeraha ya wakati wa kuzaliwa (kwa mfano hitilafu mgongoni, kufura kwa kichwa, vilia vingi). Dalili hizi zinaweza kusababisha uhaba wa ghafla wa damu hivyo kupelekea kutokea kwa anemia.

Katika Kipindi cha 7, tutaeleza yote ambayo inakupasa wewe na mama kufahamu kuhusu kunyonyesha. Kubaini kuwa mtoto ananyonya vizuri na mama anaweza kumnyonyesha inavyofaa ni lengo moja la ziara ya nyumbani ya baada ya mama kuzaa. Unapaswa pia kumpima mtoto uzani kila mara unapomzuru nyumbani ili kuhakikisha kuwa anaongeza uzani kikawaida. Jambo hili ni muhimu hasa kwa watoto waliozaliwa kabla ya wakati (wiki 37 hadi 42 za ujauzito), au wale waliozaliwa na uzani wa chini ya kiwango cha kawaida (sawa na au zaidi ya gramu 2,500).

Watoto waliozaliwa kabla ya kukamilika kwa kipindi cha ujauzito (waliozaliwa katika wiki ya 32 – 36 ya ujauzito), **watoto waliozaliwa muda mrefu kabla ya kukamilika kwa kipindi cha ujauzito (**walizaliwa kabla ya wiki 32 za ujauzito**),** na watoto **walio na uzani wa chini (chini ya gramu 1,500)** wanaweza kuwa na dalili hatari za ziada kwa sababu hawajapata uwiano wa kumeza na kupumua, hivyo hawawezi kunyonya vyema. Utajifunza kuhusu utunzaji maalum wa watoto hawa wadogo sana katika Kipindi cha 8.

Jedwali 6.1 Orodha ya uchunguzi wa watoto Wachanga: chati ya 'kuchunguza na kuainisha.

Uliza na uchunguze	Ainisha	Hatua
• Historia ya ugumu wa kunyonya au hawezi kunyonya sasa. • Historia ya mtukutiko wa maungo au anatukutika maungo sasa. • Mtoto mchanga ni mlegevu au amepoteza fahamu. • Mwendo hutendeka tu anapochochewa. • Kupumua kwa kasi • Kubonyea sana kwa sehemu ya chini ya kifua • Homa • Hipothemia	Ikiwa kuna *mojawapo* ya dalili hizi hatari za kijumla, ainisha kama: MAAMBUKIZI HATARI YANAYOWEZA KUWEPO	Hamisha mtoto KWA DARURA hadi hospitalini au kituo cha afya Hakikisha mtoto amepashwa joto la kutosha na umpe maziwa ya mama mkiwa safarini.
• Mtoto kubadilika na kuwa manjano kabla ya saa 24 za umri wake. • Umanjano katika viganja na nyayo. • Kufura kwa macho au mchozo kutoka machoni. • Kutokwa na usaha kitovuni • Kupatikana kwa pustule zaidi ya 10 kwenye ngozi • Hakuna dalili zozote zilizotajwa hapo juu.	Ikiwa kuna *mojawapo* ya dalili hizi hatari, ainisha kama: MAAMBUKIZI YANAYOWEZA KUWEPO AU UMANJANO	Hamisha mtoto KWA DARURA hadi hospitalini au kituo cha afya Hakikisha mtoto amepashwa joto la kutosha na umpe maziwa ya mama mkiwa safarini.
	MTOTOASIYE NA MATATIZO	Kumnyonyesha na kumtunza ili kumkinga dhidi ya maambukizi na kuhakikisha amepata joto la kutosha.

Muhtasari wa Kipindi cha 6

Katika Kipindi cha 6 umejifunza kuwa :

1 Lengo muhimu la ziara yoyote ya nyumbani ni kumchunguza mtoto mchanga ili kubaini dalili zote za hatari, zikiwemo: kukosa kunyonya, mtukutiko wa maungo, ulegevu au mwendo wa mwili usio wa kawaida, kupumua kwa kasi na kubonyea kwa kifua, vidonda vya ngozi vikiwemo maambukizi ya kitovu, mchozo machoni na tetanasi ya mtoto mchanga.

2 Maandalizi yanayofanywa kila mara kabla ya kumchunguza mtoto ni kunawa mikono yako vyema na kumuagiza mama aanze kunyonyesha ili uchunguze jinsi mtoto anavyonyonya, na pia kumtuliza mtoto unapoendelea kumchunguzi.

3 Kumuuliza mama hali ya mtoto wake ni jambo muhimu linalokupasha habari utakayotumia katika uchunguzi.

4 Hakikisha umemwelezea mama njia anazoweza kutumia kuzuia mtoto wake kuambukizwa, ikiwa ni pamoja na kunawa mikono, kuhakikisha mtoto ni safi, na kwamba kitovu ni safi na kimekauka. Pia anafaa aepukane na msongamano au hali zisizo safi katika mahali wanamoishi.

5 Kulingana na chati ya 'Chunguza na Uainishe' (Jedwali 6.1), orodha zinazoweza kupatikana ni: uwezekano wa maambukizi hatari, uwezekano wa maambukizi au umanjano, au mtoto asiyeambukizwa. Uainishaji utakusaidia kufanya uamuzi wa busara kuhusu hatua utakayochukua.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 6

Kwa kuwa sasa umekamilisha Kipindi hiki, jibu maswali yafuatayo ili linatathmini jinsi ulivyojifunza. Kwanza, soma Mfano 6.1 kisha uyajibu maswali yanayofuata.

Mfano 6.1 Uchunguzi wa mtoto mchanga wa kike

Mtoto wa kike alizaliwa na mama wa umri wa miaka 32 katika kipindi cha wiki 39 za ujauzito. Ulimchunguza mtoto saa 28 baada ya kuzaliwa. Ana uzani wa kuzaliwa wa gramu 3,000 na ana historia ya mtukutiko wa maungo. Mtoto huyu pia hawezi kabisa kunyonya na kiwango chake cha jotomwili ni nyusi 38.5

Maswali la Kujitathmini 6.1(yanatathmini Malengo ya Somo la 6.1 na 6.3)

(a) Utamuainishaje mtoto huyu ukizingatia umri wake wa ujauzito?
(b) Utamuainishaje kulingana na uzani wake wa kuzaliwa?
(c) Orodhesha dalili jumla za hatari zinazodhiirishwa na mtoto huyu.
(d) Je una wazo gani kuhusu kiwago cha joto cha mwili cha mtoto huyu?
(e) Utatoa uainisho gani wa tamati kuhusu mtoto huyu na jinsi gani utadhibiti hali yake?

Sasa soma Mfano 6.2 kisha uyajibu maswali yanayofuata

Mfano 6.2 Uchunguzi wa mtoto mchanga wa kiume

Unamchunguza mtoto mchanga wa kiume mwenye umri wa saa nane, aliyezaliwa na mama mwenye umri wa miaka 27 katika kipindi cha wiki 31 za ujauzito. Mama huyu alikuwa anazaa kwa mara ya kwanza. Mtoto huyu ana uzani wa kuzaliwa wa gramu 1,300, anadhiirisha kima cha pumzi cha mara 72 kwa dakika na kifua kinabonyea. Kiwango cha jotomwilini nyusi 34.5

Maswali ya Kujitathmini 6.2 (yanatathmini Malengo ya Somo la 6.1 na 6.3)

(a) Utaainisha vipi umri wa ujauzito wa mtoto huyu?
(b) Utaainisha vipi mtoto huyu kulingana na uzani wake wa kuzaliwa?
(c) Je kima cha pumzi mara 72 kwa dakika ni cha kawaida au la? Je kupumua kawaida ni kwa kiwango gani?
(d) Je kuna nini kuhusu kiwango cha jotomwili cha mtoto huyu ni cha kawaida?
(e) Utamdhibiti vipi mtoto huyu?

Maswali ya Kujitathmini 6.3 (yanatathmini Malengo ya Somo la 6.1, 6.2 na 6.4)

Tuseme ni siku yako ya kwanza kumzuru mama aliyezaa salama. Unamchunguza mtoto mchanga kama yuko salama, ikiwemo kuchunguza dalili za maambukizi.

- Utamuuliza nini mama kabla ya kuanza kumchunguza mtoto mchanga?
- Ni kitu gani utakachohakikisha kubaini utakapokuwa ukimchunguza mtoto huyu?

Tumia Jedwali 6.2 lililo hapa chini ili kupanga majibu yako

Jedwali 6.2 Kumchunguza mtoto mchanga

Maswali kwa mama	Vitu vya kuchunguza katika mtoto mchanga

Kipindi cha 7 Unyonyeshaji, kanuni ya mfululizo joto na kuwapa ushauri kina Mama walio na virusi vya ukimwi (VVU)

Utangulizi

Katika kipindi, baada ya kuzaa ushauri kwa mama aliye na mtoto mchanga huangazia mambo mengi, pamoja na yale ambayo yamejadiliwa katika vikao vya somo vya awali. Mambo hayo ni pamoja na uzuiaji wa maambukizi, lishe kwa mama na upangaji uzazi. Katika Kipindi hiki cha somo, tunarejelea kwa undani mada mbili ambazo zimeguziwa hapo mbeleni: jinsi ya kuanza na kudumisha unyonyeshaji bora na jinsi ya kumpatia mtoto joto kwa kutumia kanuni ya mfululizo joto. Sehemu ya kwanza ya Kipindi hiki cha somo kinahusu ulishaji wa mtoto mwenye uzito wa kawaida, afya nzuri na mzima. Halafu tunaangalia ushauri maalum ambayo kina mama walio na VVU wanahitaji kuhusu ulishaji wa watoto walio wazima na wenye uzito wa kawaida. Kipindi cha 8 cha somo kinajadili huduma wa kijumla unaohitajika ili kulisha na kudumisha halijoto wa muda mwilini au uzito wa chini kwa watoto wachanga.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 7

Baada ya Kipindi hiki, unafaa kuweza;

7.1 Kufafanua na kutumia kwa ufasaha maneno yote muhimu yaliyochapishwa kwa **herufi nzito**. (Swali la Kujithamini 7.2)

7.2 Kueleza faida za maziwa ya mama kwa mtoto mchanga na umuhimu wa unyonyeshaji wa kipekee kwa mama na mtoto mchanga. (Swali la Kujitathmini 7.1)

7.3 Kuelezea hatua za kuanzisha unyonyeshaji bora kupitia njia nzuri ya mama kuketi na namna ya kumweka mtoto kwa matiti yake. (Swali la Kujitathmini 7.2)

7.4 Kuelezea jinsi ya kumshauri mama aliye na VVU kuhusu aina za ulishaji ili mtoto wake apunguze hatari ya kuambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama. (Swali la Kujitathmini 7.1)

7.5 Kuelezea jinsi watoto wachanga hupoteza joto na jinsi ya kuzuia hipothemia kwa kutumia kanuni ya mfululizo joto

7.1 Kumpa ushauri mama kuhusu ulishaji wa mtoto mchanga

Kila mara ni bora kupatiana ushauri kuhusu ulishaji wa mtoto mchanga kabla ya kuzaliwa na pia kuendelea kusisitiza baada ya kipindi cha kuzaliwa. Mafunzo haya lazima yaangazie kuhusu uanzishaji na udumishaji wa unyonyeshaji bora. Utaratibu wa kupata haya yameandikwa kwa muhtasari katika Kisanduku 7.1

Kisanduku 7.1 Utaratibu wa unyonyeshaji bora

- Anza kunyonyesha baada ya saa moja ya kuzaa (unyonyeshaji wa mapema)
- Usimptie mtoto chochote isipokuwa maziwa ya mama kwa miezi sita ya kwanza (unyonyeshaji wa kipekee)
- Usimwage maziwa ya kwanza ya mama baada ya kuzaa, huwa na protini na kingamwili ambayo ni muhimu kwa mtoto mchanga. Unapaswa kumwambia mama amlishe nayo mtoto mchanga, kwa sababu ni 'chanjo' ya kwanza ambayo mtoto atapata.
- Keti kwa hali nzuri wakati unanyonyesha
- Hakikisha mtoto anapata vizuri matiti ya mama anaponyonya
- Hakikisha mtoto ananyonya vizuri

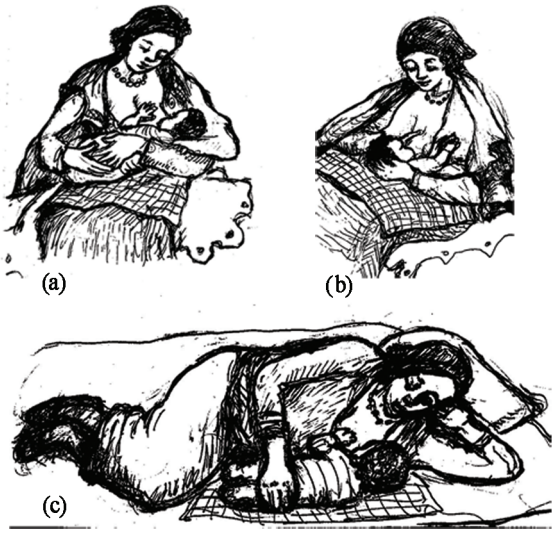
Unapomtembelea baada ya kipindi cha kuzaa, mwambie mama amweke mtoto kwa matiti ili ukague namna anavyompatia matiti na anavyonyonya (tunaelezea jinsi ya kufanya hivyo katika sehemu inayofuata). Ikiwa mtoto alikuwa amelishwa hivi karibuni, ngojea angalau saa moja kabla ya kumpatia maziwa ya matiti tena. Hii itakupatia fursa ya kuchunguza jinsi mtoto anavyonyonya na kuweza kubaini iwapo kuna matatizo yoyote ya kunyonya, ambayo unaweza kumsaidia mama kutatua. Kabla ya kuondoka hakikisha kwamba mama anaelewa jinsi ya kunyonyesha mtoto wake kwa njia inayofaa.

7.1.1 Ishara nne nzuri za mama kukaa

Jambo la kwanza ni mama kuketi kwa utulivu (tazama Mchoro 7.1a) na kudumisha ishara nne nzuri za kuketi

- Kichwa na mwili wa mtoto mchanga uwe laini
- Mtoto mchanga atazame matiti yake na pua lake liwe kinyume cha chuchu
- Mwili wa mtoto mchanga iwe karibu na ya mama
- Mama anashikilia mwili wote wa mtoto bali sio shingo na mabega pekee yake.

Ikiwa mama amewahi kufanyiwa upasuaji wakati wa kuzaa au fumbatio lake ni uchungu kwa sababu nyinginezo, anaweza kuwa na starehe akimshikilia mtoto kama inavyoonyeshwa katika Mchoro 7.1(b). Inaweka uzito wa mtoto mbali na fumbatio lake. Anaweza kulisha mapacha hivi pia, kila mmoja na titi lake. Usiku au ikiwa amechoka na anahitaji kupumzika, anaweza kumlisha mtoto akiwa amelala chini (Mchoro 7.1c), lakini ikiwa atabaki macho tu.



Mchoro 7.1 (a) Mama huyu yuko katika hali nzuri ya unyonyeshaji bora (b)Hii ni hali nzuri ya kunyonyesha wakati mama amefanyiwa upasuaji wa fumbatio, au ikiwa analisha mapacha. (c) Mtoto anaweza kulishwa akilala chini, lakini ikiwa mama yuko macho.

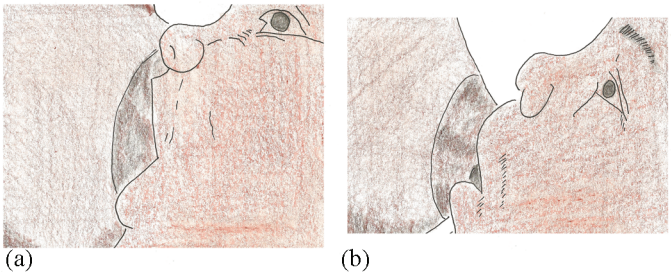
- Kunyonyeshaji ukiwa umelala chini (Mchoro 7.1c) sio nzuri isipokuwa tu mama akiwa macho tu. Unaweza kupendekeza ni kwa nini?
- Ikiwa mama atalala, anaweza kumlalia mtoto mchanga ambaye anaweza kuwa hana uwezo wa kupumua na ukosefu wa hewa (kufa kutokana na oksijeni)

  Mwisho wa jibu

7.1.2 Ishara nne nzuri za uhusiano mzuri

Mara tu hali nzuri ya kuketi inapogunduliwa, mwonyeshe mama jinsi ya kumsaidia mtoto mchanga kufikia chuchu. Anapaswa

- Kumguza kinywa cha mtoto mchanga na chuchu yake.
- Ngojea hadi kinywa cha mtoto mchanga umefunguka wazi kabisa
- Amshongeshe haraka mchanga wake kwa titi lake, akilenga kinywa cha chini, chini ya chuchu. Halafu tazama ishara za uhusiano mzuri (tazama Kielelezo 7.2)



Mchoro 7.2 (a) Mtoto huyu ameweka kinywa vizuri kwa titi; (b) Mtoto huyu hajaweka kinywa vizuri kwa titi.

Ishara nne za uhusiano mzuri ni:

- Kinywa kifunguliwe wazi kabisa

- Kinywa cha chini kiunuliwe juu
- Kidevu kiguze titi
- Areola (sehemu nyeusi inayozunguka chuchu) ionekane juu ya kinywa cha mtoto kuliko chini yake.

Mshauri mama atoe maziwa katika titi moja kabla ya kubadilisha kwa nyingine, ili mtoto apate maziwa ya nyuma yenye virutubishi tele, ambayo hutolewa wakati karibu maziwa yanaisha katika titi.

7.1.3 Unyonyeshaji unaofaa

Ishara nzuri za unyonyeshaji unazofaa ni kama ikiwa mchanga ananyonya kwa kawaida, polepole, na yenye nzito, wakati mwingine anapumzika kidogo. Mama anapaswa kukwambia yuko salama na hakuna maumivu yoyote.

Ikiwa utagundua kwamba uhusiano na unyonyeshaji sio nzuri kama inavyostahili, mweleze mama ajaribu tena na kukagua jinsi mtoto anavyokula. Ikiwa bado hawatatambua unyonyeshaji bora, hivyo utadhania mchanga ana shida ya kula au mama ana shida ya titi inayofanya uhusiano kuwa ngumu. Ikiwa hali ni hivyo, wapatie rufaa mama na mtoto kwa kituo cha afya kwa ushauri na utunzi zaidi.

7.2 Ni nini manufaa ya unyonyeshaji?

Unyonyeshaji huwa na manufaa mengi kwa mama na mtoto. Unapaswa kuwahimiza kina mama kunyonyesha kwa kipekee angalau kwa miezi sita za kwanza kwa kuwaelezea manufaa yake.

7.2.1 Manufaa ya unyonyeshaji kwa mtoto mchanga

Maziwa ya titi ni lishe kuu lililo bora kwa watoto kwa kuwa humpa virutubishi vyote kwa kiasi na ulinganisho sahihi kwa maendeleo na ukuaji wa kawaida hadi kufikia miezi sita. Hufyonzwa na kumeng'eywa kwa urahisi. Pia maziwa ya titi ni safi na yenye joto na huepekunane na hatari za kumlisha na maziwa yaliyotengezwa inayokuja kama poda na huchanganywa na maji kisha kutolewa kwa kutumia chupa.

- ■ Unaeza kupendekeza vyanzo vya hatari kwa mtoto mchanga kutokana na maziwa yaliyotengenzwa vibaya.
- □ Kuna hatari ya kuambukizwa kutokana na utengenezaji wa maziwa kwa kutumia maji yaliyochafuliuwa, au ikiwa chupa na chuchu hazitasafishwa kabisa. Ikiwa mama atamlisha mara kwa wakati mmoja, na hawezi kuhifadhi katika sehemu baridi kwa sababu hakuna vifaa vya kuhifadhia katika sehemu baridi, bakteria inamea katika maziwa yenye joto. Vile vile, ikiwa ataweka poda nyingi au kidogo sana katika kila chupa, mtoto atashikwa na utapiamlo ikiwa kemikali ni hafifu sana au kupata kiwango kikubwa sana katika ogani zake kutokana na ukolezi mwingi wa kemikali.

  Mwisho wa jibu

Maziwa ya titi huwa na elemeti zinazopigana na maambukizi, kama vile kingamwili, seli hai na molekuli zinazosaidia mwili wa mtoto kupigana na maambukizi. Pia inahimiza ukuaji wa bakteria yenye faida katika utumbo wa

mazwa. Vitu hivi vya maziwa ya titi husaidia kuzuia magonjwa ya kuhara, visababishi vikuu vya vifo vya wachanga kutoka jamii masikini.

Maziwa ya mama pia hupunguza hatari ya aleji kwa mtoto mchanga. Aleji ndio hupinga mabadiliko ya mwili dhidi ya elemeti za lishe, chavua kutoka kwa mimea, wanyama na vitu vingine visivyokuwa na athari vinavyoguza mwili au zinazoingia ndani kupitia pua, kinywa au macho. Watoto wako katika hatari zaidi ya aleji ikiwa kuna historia nzito ya aleji ya familia.

7.2.2 Manufaa ya unyonyeshaji kwa mama

Unyonyeshaji ni (karibu) bure – mama anahitaji chakula cha kuongezea wakati ananyonyesha, lakini bei ni angalau rahisi kuliko kunua lishe ya fomula/kemikali, chupa na chuchu. Kila wakati hupatikana mara moja, kwa hivyo mama hanashida ya kusafisha kabisa chupa na chuchcu, na kutengeneza lishe za kemilaki mara nyingi kila siku. Inatosheleza kihisia kwa mama kunyonyesha mtoto vizuri na uhusiano husaidia kuleta uelewano bora kati yao.

Homoni (oksitosini) ndiyo hufanya maziwa kububujika kutoka kwa matiti kwa kupunguza misuli ndogo zilizokaribu na chuchu vile vile zilizokaribu na uterasi. Kwa hivyo unyonyeshaji unasaidia uterasi kurudia hali yake ya kawaida.

- Ni manufaa gani mengine ambayo unaweza kupendekeza yanayotokana na upunguaji wa miometriumu (safu ya msuli ulio katika uterasi)
- Upunguaji husaidia kufunga mishipa ya damu iliyoraruka mahali plasenta umeshikana na ukuta wa uterasi na hii hupunguza kiasi cha uvujaji wa damu katika uke wakati wa kipindi cha kuzaa/puperiumu na kupunguza hatari ya kuvuja damu baada ya kuzaa.

  Mwisho wa jibu

Unyonyeshaji husaidia mama kupoteza uzani wa ziada alizoongeza wakati wa ujauzito. Ujauzito ndio hubadilisha maumbo ya matiti ya mwanamke bali sio unyonyeshaji.

7.2.3 Unyonyeshaji na kudhibiti muda wa kuzaliwa

Unyonyeshaji wa kipekee kwa watoto walio na umri wa chini ya miezi sita (kulisha mtoto kwa kutumia maziwa ya mama bila viowevu au vyakula vingine) hupunguza sana nafasi ya mama kuwa mjamzito tena iwapo itaanzishwa *mwanzoni* (katikati ya saa moja ya kuzaa), na kudumishwa kwa miezi sita ya kwanza iliyopendekezwa. Waeleze mama na mpenzi wake kwamba ikiwa mwanamke anajishirikisha na ngono na hafanyi unyonyeshaji wa kipekee kwa watoto walio na umri wa chini ya miezi sita, anaweza kuwa mjamzito haraka wiki nne baada ya kuzaa. Hivyo basi, taarifa juu ya wakati wa kuanza njia za kupanga uzazi zitatofautiana ikiwa mwanamke ana nyonyesha au la.

Katika Afrika inapendekezwa kwamba ujaribu kuwashawishi kina mama kuwapatia watoto unyonyeshaji wa kipekee kwa miezi sita kwa sababu nyingi, ikiwa ni pamoja na kukandamiza mzunguko wake wa hedhi, lakini tu ikiwa atatimiza vigezo vifuatavyo:

1 Mtoto anapaswa kunyonyeshwa kwa kipekee *akihitaji* akiwa na umri wa chini ya miezi sita (wakati wowote mtoto anataka kulishwa) kati ya

kiwango cha chini ya mara 8 hadi12 kwa siku, ikiwa ni pamoja na angalau lishe moja usiku.

2 Muda baina ya lishe ya mchana haipaswi kuwa zaidi ya masaa manne na lishe ya usiku haipaswi kuwa zaidi ya masaa sita.

3 Kama vipindi vyake vya hedhi vitarudi sawa wakati wa kunyonyesha kwa mtoto aliye na umri wa chini ya miezi sita, anaweza kupata mimba kwa urahisi!

Sisitiza kwamba baada ya miezi sita, hatakuwa salama kutokana na kuwa mjamzito kwa kunyonyesha pekee. Anapaswa kuchagua upangaji mwingine wa uzazi. Utajifunza yote kuhusu haya katika Moduli kuhusu *upangaji wa uzazi* katika mtaala huu. Jedwali 7.1 linatoa muhtasari wa manufaa ya unyonyeshaji wa kipekee kwa mama na mtoto mchanga.

Jedwali 7.1 Manufaa ya maziwa ya mama na unyonyeshaji.

Mama	Mtoto mchanga
Ni rahisi sana kuliko ile ya kutengenezwa	Ina lishe kamilifu
Inapatikana kila mara (tayari)	Ina meng'enywa na kufyonzwa kwa urahisi
Huridhisha akili	Ni safi na ina joto
Kupunguka kwa uvunjaji wa damu	Ina dutu za kupambana na maambukizi
Inaweza kutumika kama udhibiti wa uzazi	Huzuia ugonjwa wa kuhara
Husaidia kupunguza uzito mwingi mwilini	Hupunguza hatari ya aleji
Huongeza ari ya kuwaunganisha pamoja na mtoto mchanga	Huongeza ari ya kuwaunganisha pamoja na mama

7.3 Kushauri mama aliye na VVU kuhusu kumlisha mtoto wake

Upimaji wa VVU, ushauri na uzuiaji wa maambukizi kutoka kwa mama hadi kwa mtoto imejadiliwa kwa kina katika Moduli ya *Magonjwa ambukizi*, na pia katika Moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito.*

Kina mama ambao wana VVU na watoto wao wanahitaji huduma maalum kabla, baada ya leba na wa kuzaa. Hivyo basi, ikiwa mama ameshauriwa na kupimwa VVU kabla au wakati wa ujauzito, na anajua kwamba ana VVU, unapaswa kujaribu kumshawishi azae mtoto wake katika kituo cha afya. Kwa njia hiyo yeye na mtoto wake watapata huduma maalum kutoka kwa watalaamu wa afya na mafunzo maalum katika kuzaa watoto kutoka kwa mama aliye na VVU, na uzuiaji wa maambukizi kutoka kwa mama hadi kwa mtoto.

Baada ya kuzaa anaweza hitajika kuchukua dawa za kupunguza makali ya VVU, dawa ambazo ameagizwa kwa kliniki ya VVU, na msaada wako ni muhimu kwa kumsaidia kuweka dawa kwa utaratibu. Idumishe siri kuhusu hali yake na ufanye ziara za mara kwa mara kwake kwa kuwa anaweza kuhitaji msaada mwingi wa kisaikolojia na wa kijamii mara tu baada ya kuzaa. Iwapo kuna kikundi cha jamii muunganishe naye kwa ajili ya msaada. Hakikisha kwamba mpenzi wake ameshauriwa na amepimwa kama ana VVU na pia ashiriki katika mchakato mzima wa huduma kwa.

7.3.1 Maziwa ya mama au ya pakiti?

Katika Kipindi hiki cha somo tunaangazia hatari ya VVU kuambukizwa kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto mchanga kupitia maziwa ya matiti yake, na jinsi unaweza kumsaidia na kumshauri kuhusu lishe nyingine. Iwapo kina mama 20 walio na VVU watanyonyesha kwa kipekee kwa miezi sita ya kwanza, kwa kawaida moja hadi watoto watatu wataambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama. Hivyo mama anachaguo ngumu ya kufanya. Anapaswa kuangalia pande zote mbili za hatari ya mtoto kutokana na maambukizi ya VVU wakati wa kunyonyesha, dhidi ya hatari ya *kukosa* kunyonyesha na kupoteza manufaa yote kama yalivyoelezwa hapo juu. Lishe ya kutengenezwa pia huweka mtoto wazi kwa ongezeko la hatari ya maambukizi kwa kupitia chupa iliyochafu na utapiamlo kutokana na mlo usiotengenezwa vizuri.

7.3.2 Kubadilisha ulishaji na kigezo cha (IKGES) kinachokubalika, Kuaminika, Gharama nafuu, Endelevu na Salama

Unyonyeshaji wa kipekee kwa watoto walio na umri wa chini ya miezi sita HAIPENDEKEZWI kwa watoto wa wanawake walio na VVU, kwa kuwa njia pekee ya kulinda mtoto kabisa kutokana na maambukizi ya VVU kutoka kwa mama yake ni kumlisha kwa kutumia maziwa ya pakiti. Hii inajulikana kama **kubadilisha ulishaji**. Hata hivyo, familia nyingi haziwezi kumudu kununua maziwa ya pakiti ya kulisha mtoto, na kulisha kwa chupa inaweza kuwa haikubaliki katika baadhi ya jamii. Pamoja na masuala haya yote akilini Shirika la Afya Duniani limeanzisha vigezo vifuatavyo (inayojulikana kama **kigezo cha IKGES**), ambayo inahitaji kufikiwa kabla ya kushauri mama aliyekuwa na VVU kutumia maziwa ya pakiti:

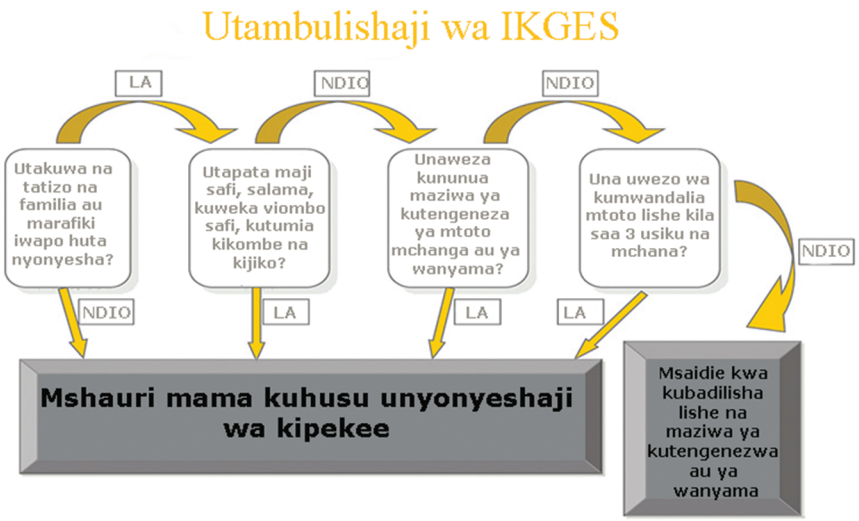
- *Inayokubalika*: Kubadilisha ulishaji na maziwa ya mama inakubalika kwa mama, familia na jamaa.
- *Kuaminika*: Mama anapata maji safi na yaliyosalama kutumia kuosha chupa za ulishaji, chuchu, kikombe cha kupima na kijiko, pia kuchanganya maziwa yaliyotengenezwa na maji ikiwa yameletwa kama poda.
- *Gharama nafuu*: Familia wanaweza kumudu kununua maziwa yaliyotengenzwa ya kutosha au maziwa ya wanyama kulisha nayo mtoto vizuri.
- *Endelevu*: Mama ana uwezo wa kuandaa vyakula kwa mtoto kila mara kama ilivyopendekezwa na mahitaji ya mtoto.
- *Salama*: Maziwa ya kutengenezwa inapaswa kuwa salama na lishe bora kwa afya ya mtoto.

Kigezo cha IKGES imeelezwa kwa Mchoro 7.3. Wakati lishe ya kubadilisha inatimiza kigezo cha IKGES, kuepusha kwa kunyonyesha kwa kina mama wote wenye VVU inapendekezwa.

7.3.3 Upunguzaji wa hatari ya virusi kutokana na unyonyeshaji

Iwapo ubadilishanaji wa lishe utakataliwa na mama aliye na virusi vya ukimwi, kwa sababu nyinginezo, kuna vitu anavyoweza kufanya ili kupunguza hatari ya usambazaji wa virusi wakati ananyonyesha. Mashauri:

- Aweke nafasi baina ya unyonyeshaji iwe fupi iwezekanavyo (isiwe zaidi ya masaa tatu) ili kuepeukana na kukusanyika kwa virusi katika maziwa ya matiti.



Mchoro 7.3 Kigezo cha IKGES hukusaidia kushauri kina mama walio na VVU kuhusu kulisha chaguzi kwa watoto wao wanaozaliwa. (Chanzo: WHO, 2010, *Miongozo juu ya VVU na Ulishaji wa watoto wachanga*)

- Iwapo maambukizi ya bakteria (uvimbe wa matiti) ya matiti itaanza kukua, au ana chuchu ambayo imepasuka, asimlishe tena na titi lililo ambukizwa na utafute matibabu ya haraka.
- Angalia kinywa cha mtoto mchanga ikiwa ana vidonda na utafute matibabu ikihitajika.
- Andaa mabadiliko ya ubadilishanaji wa lishe iwapo hali ya mambo yake itabadilika na anaweza kupata kigezo cha IKGES (Inayokubalika, Uwezekano, Gharama nafuu, Endelevu na Salama).

Katika miezi sita, iwapo ubadilishanaji wa ulishaji ungali haujakubaliwa, hauwezekani, haupatikani, hauidhinishwi na sio salama, mshauri yeye anendelee kunyonyesha lakini akitumia ogezeko la chakula kinachokamilishana. Unyonyeshaji wote unafaa kusimamishwa mara tu lishe bora na inayotosha isiyokuwa na maziwa ya matiti inapotolewa.

7.4 Kumpatia mtoto mchanga joto

Watoto wachanga hushikwa na baridi au joto haraka kuliko watoto wengine au watu wazima kwa sababu hawawezi kudhibiti kwa urahisi halijoto mwilini mwao. Kwa hakika hupatwa na hipothemia, kwa hivyo inamaanisha baridi nyingi kwa mtoto, wakati halijoto katika kwapa au rektamu. Iwapo halijoto ya chini itaendelea kwa muda mfupi, itafanya mfumo wa mwili kukosa kufanya kazi vizuri na hii ni tishio kwa maisha. Hipothemia ni kisababishi kuu cha magonjwa na vifo katika watoto wachanga, haswa watoto wanaozaliwa mapema (Kuzaliwa kabla ya wiki 36 ya ujauzito) na wale wanaozaliwa na uzito wa chini (chini ya gramu 2,500). Kipindi cha 8 cha Somo itakufunza kuhusu matatizo na utunzi wa watoto hawa wadogo au wanaozaliwa mapema.

Kwa kawaida hipothemia husababishwa zaidi na mama kukosa maarifa bali sio nguo za kumpa mtoto joto. Kwa hivyo hakikisha umemwelezea mama umuhimu wa kumweka mtoto katika hali ya joto kila wakati ili kuhakikisha halijoto ya kawaida ya mwili imedhibitiwa, juu ya sentigredi 36.5 na chini ya 37.5.

7.4.1 Jinsi ya kupima halijoto ya mtoto mchanga.

Weka kipimajoto katikati ya kwapa (rektemu iwapo una kipamajoto ya kupima rektemu) kwa kati ya dakika mbili na tatu, kisha usome halijoto kwa kuzingatia aina ya kipimajoto unayotumia. (Ulijifunza jinsi ya kutumia aina mbalimbali za vipamajoto katika Kipindi cha 9 cha Somo cha Moduli ya *Huduma Kabla ya Kuzaliwa.)* Wakati vipimajoto havitumiwi vipaswa kuhifadhiwa kama vimekaushwa. Kabla na baada ya kupima halijoto ya mtu, kipimajoto kinapaswa kuoshwa na antiseptiki ili kuzuia maambukizi kutoka mtu mmoja hadi mwingine. Ni muhimu kufahamu wakati halijoto iko chini ya kawaida, kabla ya kufika chini ya Sentigredi ya 35.5.

7.4.2 Je, ni wakati gani watoto wachanga wako katika hatari kubwa ya kupata hipothemia?

Watoto wachanga wanalio na matatizo hasa ya kutengeneza joto ya kutosha katika miili yao, au ambao hupoteza joto jingi kwa sababu ya matunzo mabaya kutoka kwa mama, wamo hatarini zaidi.

Watoto wachanga ambao wanaweza kukosa kutengeneza joto la kutosha ni pamoja na wale ambao:

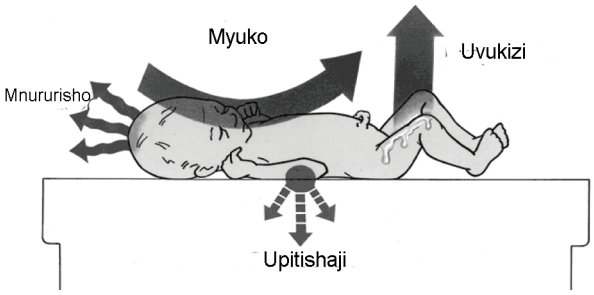
- Hawajatimiza umri wa kuzaliwa
- Wana uzito wa chini wakati wa ukilinganisha na umri wa ujauzito.
- dhoofika (konda)
- Walioambukizwa
- *Hypoxic* (upungufu wa oksijeni wakati wa uchungu wa kuzaa na wanapozaliwa).

Watoto wachanga wanaopoteza joto kupita kiasi ni pamoja na wale ambao:

- Ulowa baada ya kuoshwa, au kuachwa na nguo zilizolowa
- Hawajalishwa ya kutosha
- Wameachwa kwa mazingira baridi, bila mavazi au mapambo ya kutosha, hasa wakati wanapolala
- Huwa uchi wakati wana nyonyeshwa
- Hulishwa karibu na dirisha baridi, katika upepo baridi.

7.4.3 Ni jinsi gani watoto wachanga hupoteza joto?

Utaratibu wa jinsi mtoto mchanga unapoteza joto imewekwa kwa muhtasari katika Kielelezo 7.4, na imeelezwa hapo chini.



Mchoro 7.4 Utaratibu wa upotezaji wa joto kutoka kwa ngozi ya mtoto mchanga. (Chanzo: Shirika la Afya Ulimwenguni, 1997, Safe Motherhood: Thermal Protection of the Newborn, Practical Guide, inapatikana kutoka http://whqlibdoc.who.int/hq/1997/WHO_RHT_MSM_97.2.pdf)

Myuko. Hii ni upotezaji wa joto kutoka ngozi ya mtoto mchanga kwa mazingira. Watoto wachanga hupoteza joto jingi kwa njia ya myuko wakati wameachwa kwa hewa baridi au upepo.

Upitishaji. Hii ni upotezaji wa joto wakati mtoto mchanga hulala juu ya pahali baridi. Watoto wachanga hupoteza joto kwa njia ya upitishaji wakiwekwa uchi juu ya meza baridi, kipima uzito au wamefunikwa na blanketi baridi au taulo.

Uvukizi. Hii ni upotezaji wa joto kutoka kwa ngozi ya mtoto mchanga ilio na maji kwa mazingira. Watoto wachanga hupoteza joto kwa njia ya uvukizi baada ya kuzaliwa au kuoga. Hata mtoto mchanga anaweza kupoteza joto kwa njia ya uvukizi akiwa na nepi iliyolowa.

Mnururisho. Hii ni upotezaji wa joto kutoka ngozi ya mtoto mchanga kwa vitu vilio mbali baridi, kama vile dirisha baridi au ukuta n.k.

Hatimaye, unapofahamu kwamba mtoto anaweza kupoteza joto kwa jinsi hizi nne zilizoelezwa hapo juu, lazima umshauri mama aepukane na hali ya kumwacha mtoto kwa upepo. Mshauri kwamba kabla ya kumvua mtoto nguo anapomwogesha, anapaswa kufunga milango na madirisha yote, amfunike mtoto aliyelowa na kumkausha haraka.

Wacha kusoma kwa muda na ufikirie uzoefu wako mwenyewe katika jamii yako. Umeona hali zenye kina mama walikuwanazo katika hatari ya kumwachilia mtoto wao kupoteza joto kwa njia yoyote imeelezwa hapo juu?

7.4.4 Kanuni ya mfululizo joto katika huduma baada ya kuzaa

Mama anapaswa kuelewa kwamba kumpatia mtoto joto si kazi ya mara moja. Ni kazi ya kuendelea ambayo ina maanisha kufuta ‘kanuni ya mfululizo joto’. **Mfululizo joto** ni mfumo wa kumpatia mtoto joto mara moja baada ya kuzaliwa, popote itokeapo (katika kituo cha afya au nyumbani kwa mama), wakati wa usafirishaji na wa kumlisha na kumtunza mtoto. Sehemu za kanuni ya mfululizo joto zimeorodheshwa katika kisanduku 7.2.

Kisanduku 7.2 Sehemu za mfululizo joto

- Upanguzaji na ufunikaji wa mtoto mara tu anapozaliwa.
- Kumpatia mtoto joto wakati wa utaratibu wowote, ikiwa ni pamoja na uhaisho.
- Kumweka mtoto mchanga ngozi-kwa-ngozi na mama.
- Unyonyeshaji wa mapema ndani ya saa moja ya kuzaliwa. Maziwa moto ya mama na uhusiano wa mwili husaidia kumpatia mtoto mchanga joto.
- Kuhahirisha uoshaji wa mtoto kwa masaa 24 ya kwanza.
- Kumweka mtoto joto wakati wa usafiriji.
- Kuvalisha mtoto mavazi na matandiko sahihi wakati wote.

Kanuni ya mfululizo wa joto lazima idumishwe kwa watoto wote, lakini huduma maalum lazima ichukuliwe ili kuwapatia joto watoto wasiotimiza umri

wa kuzaliwa na walio na uzito wa chini wakati wa kuzaliwa, kama utakavyoona katika Kipindi cha Somo kijacho.

Muhtasari wa Kipindi cha 7

Katika Kipindi cha 7 umejifunza kwamba:

1 Unajukumu muhimu katika kipindi cha baada ya mama kuzaa, kumshauri juu ya kunyonyesha na jinsi ya kumpatia mtoto joto.

2 Unapaswa kufunza mama kuhusu hali mbalimbali za kuketi kwa ajili ya unyonyeshaji bora na ishara za ushikiliaji wa titi vizuri.

3 Kuna faida nyingi za maziwa ya mama na unyonyeshaji kwa mama na mtoto wake mchanga, ikilinganishwa na maziwa ya kutengenezwa, ikiwa ni pamoja na kupunguza hatari za maambukizi ya utumbo kwa mtoto, na kurudi haraka kwa uterasi kwa hali yake ya kawaida.

4 Kina mama walio na VVU lazima wapewe ushauri ili waepukane na kunyonyesha kabisa kama wanaweza kulisha watoto na maziwa ya kutengenezwa ambayo hutimiza vigezo vya *(AFASS)*: Kukubalika, Kuwezekana, Gharama Nafuu, Endelevu na Salama.

5 Watoto wachanga wanaweza kupoteza joto haraka kupitia upotezaji wa joto, myuko, uvukizi, na mionzi. Kanuni ya mfululizo joto inakueleza jinsi ya kumweka mtoto joto wakati wote.

Maswali ya kujitathmini ya Kipindi cha 7

Sasa kwa kuwa umekamilisha Kipindi hiki, jibu maswali haya kutathmini uliojifunza. 7.1 (Malengo ya Somo la 7.2 na 7.4)

Unashangaa utamwambia nini mama aliye na VVU ambaye anataka kunyonyesha. Je utamshauri vipi?

Swali la Kujitathmini 7.2 (Malengo ya Somo la 7.2)

Kati ya fasili zifuatazo ni gani isio sahihi? Katika kila hali, toa fasili sahihi.

(A) Unyonyeshaji wa kipekee ni kunyonyesha mtoto mmoja kwa wakati.
(B) Kukaa vizuri unaponyonyesha ni wakati mama amekaa kwa ustarehe.
(C) Ushikiliaji mzuri ina maanisha kuwa mtoto 'amejaza titi kinywani vizuri'.
(D) Unyonyeshaji wa mapema inahitaji mama kuamka karibu alfajiri kwa ajili ya lishe ya kwanza.
(E) Kanuni ya mfululizo joto inamaanisha kwamba unachopatia kipaumbele ni kumpatia mtoto joto wakati wote, ili aepukane na hipothemia.

Maswali ya kujitathmini 7.3 (Malengo ya Somo la 7.5)

Unapomtembelea mama aliyezaa kwa mara ya kwanza na ugunduwe kuwa mtoto anahisi baridi sana. Una wasiwasi kuhusu hipothemia. Utafanya nini?

Kipindi cha 8 Utunzaji Maalum kwa Watoto Waliozaliwa Kabla ya Kuhitimu Muhula na Waliozaliwa wakiwa na Uzani wa Chini

Utangulizi

Katika Kipindi hiki, utajifunza kuhusu huduma maalum na ya ziada inayohitajika na watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini. Tutaleleza kwa kina sababu za watoto hawa kuhitaji utunzaji maalum, na jinsi unavyoweza kuwahudumia. Pia tutaeleza jinsi ya kuwashauri kina mama na watu wengine wa familia kuhusu kuwahudumia watoto hawa. Lengo letu ni kudhibiti matatatizo yanayohusiana na kuwalisha watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini, na jinsi ya kuwapasha joto. Utajifunza hasa kuhusu njia mwafaka na inayochukuliwa kuwa ya kisasa ya kudhibiti jotomwili la mtoto mkembe au mwenye kimo kidogo sana. Njia hii hujulikana kama Utunzaji wa Mama wa aina ya Kangaruu.

Malengo ya Somo la Kipindi cha 8

Baada ya somo hili, unatarajiwa:

8.1 Kufasili na kutumia kwa usahihi maneno yote muhimu yaliyoandikwa kwa **herufi nzito.** (Swali la Kujitathmini 8.2)

8.2 Kueleza ni kwa nini watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au wakiwa na uzani wa chini wanahitaji utunzaji maalum, kisha uorodheshe matatizo yanayoweza kuwakumba mara nyingi. (Swali la Kujitathmini 8.1)

8.3 Kutoa uainisho wa watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula kwa kurejelea umri wa ujauzito na uzani wa wakati wa kuzaliwa, na ueleze mikakati mwafaka ya kudhibiti hali hizi katika kila kauli. (Swali la Kujitathmini 8.2)

8.4 Kueleza jinsi unavyoweza kumshauri mama kuhusu jinsi ya kumlisha mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula au akiwa na uzani wa chini. (Swali la Kujitathmini 8.3)

8.5 Kueleza jinsi ya kuwakinga watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au wakiwa na uzani wa chini kutokana ha hipothemia, ukijumuisha kumshauri mama na familia yake kuhusu Utunzaji wa Mama wa aina ya Kangaruu. (Swali la Kujitathmini 8.4)

8.1 Je, ni kwa nini watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au wakiwa na uzani wa chini wanahitaji utunzaji maalum?

Watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au wakiwa na uzani wa chini wako katika hatari zaidi ya kufa kutokana na hipothemia, maambukizi, matatizo ya kupumua na kutokomaa kwa viungo muhimu. Kinachofuatia ni kuwa watoto hawa hushindwa kukabiliana na maisha nje ya uterasi. Sababu kuu zinazowafanya wahitaji utunzaji maalum zimeandikwa kwa muhtasari katika Jedwali 8.1

Kisanduku 8.1 Sifa bainifu za watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa nauzani wa chini

- Baadhi ya sehemu za mfumo wao wa neva hazijakua vyema.
- Watoto hawa wana kiwango kidogo cha mafuta ya ngozi, hasa mafuta ya rangi ya kahawia. Mafuta haya ni muhimu sana katika kutolesha joto kwa mtoto mzawa. Mafuta haya hupatikana mabegani, mgongoni, shingoni, kwapani na figoni.
- Watoto hawa hawachezi, hivyo hawatoleshi joto, ambalo hutoleshwa kwa kucheza sana.
- Watoto hawa wana uwiano mkubwa wa uzani na sehemu ya juu ya mwili ikilinganishwa na ule wa mtoto mkubwa au mtu mzima. Kwa hivyo, watoto hawa hupoteza joto kwa haraka kupitia ngozini.
- Watoto hawa wana mapafu ambayo hayajakomaa, hivyo wana matatizo ya kupumua.
- Watoto hawa hawana kingamwili imara, hivyo wako katika hatari kuu zaidi ya kuambukizwa.
- Vena za ubongo wao ni nyembamba na hazijapevuka hivyo zinaweza kuvuja damu kwa urahisi.
- Watoto hawa wanaweza kuwa dhaifu sana hata wasile vyema.

Mfano mmoja wa sababu inayowafanya watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au wakiwa na uzani wa chini kuhitaji utunzaji maalum ni kuwa wana uwezo mdogo kupindukia wa kukabiliana na maradhi ambukizi. Hii ni kwa sababu kingamwili yao haijakomaa vyema. Kwa hivyo, kando na linalohitajika kwa watoto wote, wewe na mama mnafaa kuwa waangalifu kuhusu usafi na hatua za kuzuia maambukizi (kama ilivyoelezwa katika Kipindi cha 6). Yeyote anayemshika mtoto anafaa kwanza anawe mikono vyema kabisa, kisha amshike kwa uangalifu. Ngozi ya mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula au akiwa na uzani wa chini inaweza kuchibuka kwa urahisi, hivyo kusababisha maambukizi kuingilia mle.

8.2 Uainishaji wa sifa bainifu za watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini

Jinsi mtoto mzawa alivyo na uzani wa chini na umri mdogo ndivyo alivyo katika hatari kuu ya kukumbwa na matatizo, na hata kufa, na ndivyo anavyohitaji utunzaji maalum zaidi. Utunzaji anaohitaji unafaa kuzingatia uainishaji wa watoto waliozaliwa kabla ya wakati na wakiwa wadogo sana kama ilivyoelezwa hapa chini.

8.2.1 Uainishaji kwa kuzingatia uzani wa wakati wa kuzaliwa

Kwa kuzingatia uzani wa wakati wa kuzaliwa, watoto wengi huzaliwa wakiwa na uzani wa chini au uzani wa chini sana, kama ilivyoainishwa hapa chini:

Uzani wa chini wa wakati wa kuzaliwa Watoto wanaozaliwa wakiwa na uzani wa gramu 1,500-2,499. Watoto hawa wanaweza kuhudumiwa vyema nyumbani kwa kuzingatia utunzaji na usaidizi zaidi.

Uzani wa chini sana wa wakati wa kuzaliwa Watoto wanaozaliwa wakiwa na uzani wa chini ya gramu 1,500. Tatizo lililo hatari kwa usalama wa watoto wadogo kiasi hiki ni kuwa hawawezi kunyonya, kumeza na kupumua kwa wakati mmoja. Kwa hivyo, watoto hawa huhitaji uangalifu maalum ili kuwalisha kwa njia ifaayo na salama. Watoto hawa pia wanakumbwa na ugumu wa kudhibiti kiwangojoto cha mwili, hivyo wako katika hatari zaidi ya kuambukizwa hipothemia. Watoto hawa huhitaji usaidizi wa kimaisha wa hali ya juu, hivyo wanafaa kupewa rufaa ya dharura hadi katika hospitali iliyo na vifaa maalum vya kuwatunza watoto walio wadogo kupindukia. Hata hivyo, kwa sasa, inawezekana kuwa vifaa kama hivi havipatikani katika familia zinazoishi baadhi ya sehemu za mashinani mwa Afrika.

8.2.2. Uainishaji kwa kuzingatia umri wa ujauzito

Mtoto **aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula** ni aliyezaliwa kabla ya wiki 37 za ujauzito kuisha. Kwa kuzingatia umri wa ujauzito, watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula wameainishwa zaidi kama ifuatavyo:

Mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula: Watoto waliozaliwa katika umri wa ujauzito wa wiki 32 - 36, kama ilivyokokotolewa kutokana na tarehe ya mwisho ya kipindi cha hedhi ya mama. Watoto hawa wanaweza kuhudumiwa vyema nyumbani kwa kuzingatia utunzaji na usaidizi zaidi. Utajifunza kuhusu haya baadaye katika Kipindi hiki.

Mtoto aliyezaliwa siku nyingi kabla ya kuhitimu muhula: Watoto waliozaliwa katika umri wa ujauzito wa wiki 28-31, kama ilivyokokotolewa kutokana na tarehe ya mwisho ya kipindi cha hedhi ya mama. Watoto hawa wana matatizo ya kula na kudhibiti kiwangojoto cha mwili wao kama watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula, na kwa sababu sawa na zao. Ikiwezekana, wanafaa kupewa rufaa mara moja ili kupewa utunzaji maalum hospitalini.

Jedwali 8.1 inaainisha kwa muhtasari yale ambayo tumeeleza, pamoja na hatua unazo hitaji kuchukua.

Jedwali 8.1 Uainishaji wa watoto wazawa kwa kuzingatia uzani wa wakati wa kuzaliwa na umri wa ujauzito.

Uzani wa wakati wa kuzaliwa na umri wa ujauzito	**Uainishaji**	**Hatua**
Uzani wa chini ya gramu 1,500.	Uzani wa chini sana wa wakati wa kuzaliwa	Mpe rufaa ya DHARURA hadi hospitalini, na uhakikishe amepashwa joto wakati wa kusafiri
Umri wa ujauzito wa chini ya wiki 32	Mtoto aliyezaliwa siku nyingi kabla ya kuhitimu muhula:	Hakikisha mtoto huyu amepashwa joto na umpe rufaa mara moja.
Uzani wa gramu 1,500 - 2,500.	Uzani wa chini wa wakati wa kuzaliwa	Iwapo hakuna tatizo lingine, mshauri mama kuhusu kunyonyesha mwafaka, kuzuia maambukizi na kumpasha mtoto joto.

Umri wa ujauzito wa wiki 32- 36	Mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula	Ni kama ilivyoelezwa kuhusu mtoto aliyezaliwa na uzani wa chini wa wakati wa kuzaliwa
Uzani ulio sawa na au zaidi ya gramu 2,500 na umri wa ujauzito ulio sawa na au zaidi ya wiki 37	Uzani wa kawaida na kipindi cha kuzaliwa kilichokamilika	Ni kama ilivyoelezwa kuhusu mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula na akiwa na uzani wa chini wa wakati wa kuzaliwa.

8.3 Ushauri kuhusu jinsi ya kuwalisha watoto waliozaliwa kabla ya wakati na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini

Maziwa ya matiti yanayotolewa na mama wa mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula yana virutubishi zaidi ya yale yanayotolewa na mama aliyezaa katika kipindi cha kawaida. Kwa hivyo, maziwa ya mama aliyezaa kabla ya kuhitimu muhula au aliyezaa mtoto mwenye uzani wa chini ndiyo bora. Hivyo basi, hayafai kutupwa kwa sababu hakuna maziwa mengine yanayoweza kuchukua nafasi yake.

8.3.1 Kunyonyesha na kunywesha kwa kikombe

Katika wiki ya kwanza ya maisha ya mtoto, mama anahitaji usaidizi wako na wa familia yake. Hii ni ili kumhimiza aanze kumnyonyesha mtoto bila kumpa vyakula vingine na kuendelea kunyonyesha hadi mtoto wake aliye mdogo kupindukia aweze kunyonya bila tatizo. Watoto wanaozaliwa katika wiki ya 34 - 36 ya ujauzito wanaweza kunyonya vyema, lakini wale waliozaliwa siku nyingi kabla ya kuhitimu muhula wanaweza kukumbwa na tatizo la kunyonya. Kumnyonyesha mtoto aliyezaliwa mapema sana kabla ya kuhitimu muhulanhuwa changamoto. Mtoto huyu anafaa kunyonya kila baada ya saa 2, ikiwa ni pamoja na usiku.

Iwapo watoto waliozaliwa kabla ya wiki 34 hawawezi kunyonya vyema, wanaweza kupewa maziwa *yaliyokamuliwa,* kwa kutumia kikombe safi kabisa. (Tutaeleza jinsi ya kufanya hivi katika kifungu kijacho.) Watoto wadogo kwa kimo au waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula ambao wanaweza kunyonya pia wanaweza kuhitaji kupewa maziwa kwa kikombe ili kuhakikisha kuwa wanapata lishe la kutosha. Watoto wote wanaopewa maziwa kwa kikombe wanafaa kupewa takriban ml/kilo 60 kwa siku (yaani mililita 60 kwa kila kilo ya uzani wa mtoto kila siku). Kiwango hiki kinafaa kuongezwa kwa ml/kilo 20 jinsi mtoto anavyohitaji kulishwa zaidi.

Watoto waliozaliwa baada ya wiki 32 za ujauzito huenda wasiweze kunyonya hata kidogo, hivyo wanahitaji kuanzishiwa kupewa vinywaji vinavyotiwa kwa mipira. Hii ni sababu mojawapo wa zinazosababisha mtoto aliyezaliwa kabla ya wiki 32 za ujauzito anafaa kupelekwa rufaa hadi katika kituo cha afya mara moja.

8.3.2 Vidokezo vya kumsaidia mama kumnyonyesha mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula au aliyezaliwa akiwa na uzani wa chini.

Kamulia matone machache ya maziwa midomoni mwake ili kumsaidia kuanza kunyonya. Ili mtoto anyonye kwa mafunda makubwa, mpe titi lote, wala sio chuchu tu (Mchoro 8.1). Mpumzishe kwa kifupi anaponyonya. Kunyonya huwa jambo gumu kwa mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula au aliye mdogo kupindukia.

Mchoro 8.1 Mpe mtoto titi lote ili kumhimiza kunyonya.

Iwapo mtoto atakohoa, kutapika au kutema maziwa anapoanza kunyonya, huenda maziwa yanachuruza kwa kasi sana hivi kwamba hawezi kuyadhibiti. Mfunze mama kumwondolea mtoto titi iwapo jambo hili litafanyika. Mshikilie mtoto ukimuegeza kifuani mwa mama hadi aanze kupumua vyema tena, kisha umpe titi tena baada ya funda la kwanza la maziwa kupita.

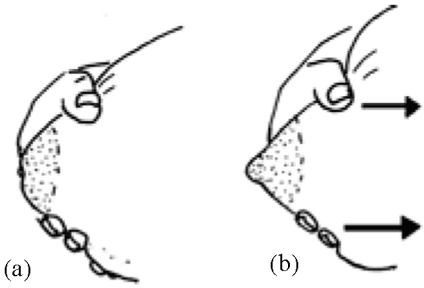
Iwapo mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula hana nguvu za kunyonya kwa muda mrefu, nfunze mama jinsi ya kukamua maziwa yake kisha amnyweshe mtoto kwa kikombe.

8.3.3 Kukamua maziwa ya titi la mama

Inaweza kumchukua mama dakika 20-30 kukamua maziwa ya titi, au hata muda zaidi mwanzoni, lakini mama huongeza kasi ya kukamua pindi anavyopata uzoefu. Kwanza mshauri mama anawe mikono na kuosha matiti kwa sabuni na maji, kisha aikaushe kwa taulo taulo safi kabisa. Kiandae kikombe safi kilichochemshwa au chupa iliyo na mdomo mkubwa. Iwapo hawezi kuchemsha kikombe chote, kitie maji yanayochemka na uyaache mle hadi muda mchache kabla ya kutia maziwa. Kisha yamwage yale maji. Maziwa hukingwa dhidi ya bakteria kwa kufanya hivi.

Mama anafaa kuketi vyema kisha aegemee kikombe. Mwonyeshe jinsi ya kushika titi kwa 'mshiko wa C' (mkono wake ukichukua umbo la C kubwa; Kielelezo 8.2a). Finya nyuma kidole gumba na vidole vingine kuelekea kifuani (Kielelezo 8.1b), kisha ukizungushe kidole gumba kwenda mbele kana kwamba unatolesha alama za kidole. Hii ni ili kuyatoa maziwa kutoka sehemu zote za titi. Kamua titi moja kwa angalau dakika 3 - 4 hadi maziwa yapungue, kisha ukamue hilo lingine. Kuwaza kuhusu mtoto wake anapokamua kunaweza kufanya maziwa yachuruze kwa urahisi zaidi.

Maziwa yaliyokamuliwa kisha yakawa baridi au yaliyowekwa kwa saa 6 yanafaa kutupwa



Mchoro 8.2 Kukamua maziwa ya titi (a) Shika titi kwa mshiko wa C; (b) zungusha vidole na kidole gumba kwenda nyuma na mbele ili maziwa yachuruze kutoka chuchuni hadi ndani ya kikombe kilichotakaswa.

Maziwa ya titi yanaweza kuhifadhiwa katika kiwango joto cha chumbani kwa saa 6 iwapo chumba hicho hakina joto jingi, na maziwa yamehifadhiwa ndani ya kifaa kilichotakaswa. Hata hivyo, maziwa haya yanaweza kuhifadhiwa kwa

muda mrefu zaidi ndani ya friji, iwapo mama anayo. Popote yalipohifadhiwa, maziwa yanafaa kupashwa joto hadi kiwango cha joto la mwili kabla ya kumpa mtoto. Kitie ndani ya bakuli yenye maji moto kifaa kilicho na maziwa yaliyohifadhiwa ili kuyapasha joto. Usichemshe maziwa ya matiti ya mama! Virutubishi na antibodi za maziwa ya mama huharibiwa yanapochemshwa.

8.3.4 Mwonyeshe mama jinsi ya kumnywesha mtoto kwa kikombe

Mchoro 8.3
Kumnywesha mtoto aliye mdogo kupindukia huhitaji uangalifu na subira.

Mwonyeshe mama na watu wengine wa familia jinsi ya kumshika mtoto kwa karibu huku wakiwa wameketi wima. Shikilia kwenye mdomo wa chini wa mtoto kijikombe safi sana cha maziwa ya mama yaliyokamuliwa. Mtoto anapoamka na kufungua kinywa, shikilia kikombe midomoni mwake ukimwacha anywe kwa utaratibu. Mpe mtoto wakati wa kumeza na kupumzika kila baada ya kupiga funda. Mtoto anapokunywa vya kutosha na kukataa kunywa zaidi, muweke begani kisha umfanye apige mbweu kwa kumsugua mgongoni taratibu ili kuitoa hewa ambayo huenda aliimeza pamoja na maziwa.

■ Je, ni vidokezo na mitindo gani ya kunyonyesha unayofaa kumweleza au kumfunza mama aliyezaa kabla ya kuhitimu muhula?

□ Unafaa kumwarifu kuhusu:

- Umuhimu wa kunywesha mtoto kwa maziwa yake kila wakati.
- Kukamulia matone machache ya maziwa midomoni mwake ili kumshawishi kuanza kunyonya.
- Jinsi ya kukamua maziwa yake na kuyahifadhi vyema.
- Jinsi ya kumnywesha mtoto kwa kikombe

Mwisho wa jibu

8.4 Utunzaji maalum ili kuhakikisha mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula na aliyezaliwa akiwa na uzani wa chini amepashwa joto

Watoto hawa hukumbwa na ugumu wa kudhibiti kiwangojoto cha mwili. Watoto hawa hupoteza jotomwili kwa urahisi, hivyo wapo katika hatari ya kupata hipothemia katika hali hii. Kila mara, fuata *kanuni ya 'warm chain'* unapomhudumia mtoto yeyote, bila kuzingatia uzani au umri wake, kama ulivyojifunza katika Kipindi cha 7. Hata hivyo, watoto waliozaliwa muda mrefu kabla ya kuhitimu muhula na walio wadogo sana wanafaa kupewa huduma maalaum ifuatavyo:

- Punde baada ya kuzaliwa, mlaze mtoto huyo ngozi yake ikiguzana na ya mama, kisha ufuatilishe Utunzaji wa Mama wa aina ya Kangaruu, iliyoelezwa hapa chini.
- Blanketi au shuka za ziada zilizotengezwa kwa pamba zinahitajika ili kumfunika mama na mtoto. Jambo muhimu la kukumbuka (linalosahaulika mara nyingi) ni kwamba *kichwa* cha mtoto kinahitaji kufunikwa vyema. Hii ni kwa sababu zaidi ya 90% ya jotomwili hutokea kichwani kisipofunikwa vyema.
- Chumba anapotunziwa mtoto kinafaa kuwa na kipasha joto cha ziada.
- Kawisha kumwosha mtoto kwa angalau saa 28 baada ya kuzaliwa, ukitumia maji vuguvugu kila unapomwosha.

- Anzisha kumnyonyesha mtoto au kumnywesha kwa kikombe muda mfupi iwezekanavyo baada ya kuzaliwa. Mnyweshe mtoto kila baada ya saa 2.

■ Ni jabo gani unalofaa kuzingatia ili kuhakikisha kuwa mtoto amepashwa joto?

□ Unakumbuka kama tulivyo jifunza katika Kipindi cha 7 kuwa ni muhimu kumkinga mtoto kutokana na baridi - hivyo basi, hakikisha kuwa milango na madirisha yote yamefungwa.

Mwisho wa jibu

8.5 Utunzaji wa aina ya Kangaruu wa Mama kwa Mtoto

Utunzaji wa aina ya Kangaruu wa Mama kwa Mtoto (UKM) ni njia ya utunzaji iliyopewa jina kwa kurejelea jinsi kangaruu wanavyowatunza ndama wao. Njia hii imetambulika kuwa bora sana katika kuwatunza watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini. Njia hii huhusisha kumshika mtoto huku mwili wake ukiguzana na wa mama mchana na usiku. Mtu mwingine anaweza kuchukua nafasi ya mama iwapo hawezi kumshika namna hii wakati wote.

Utafiti unaonyesha kuwa njia ya UKM inapotumika, husaidia kudhibiti kima cha mdundo wa moyo na kupumua kwa watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini. Njia hii pia husaidia kupunguza maambukizi na kumwezesha mtoto kuongeza uzani ifaavyo. Njia hii humsaidia mama kwa kuzidisha utoleshaji wa maziwa, na pia kufanikisha kunyonyesha bila kutumia vyakula vya ziada.

8.5.1 Utaratibu wa UKM

Baada ya ya kumwelezea mama kuhusu utaratibu wa UKM (ama mhudumu mwingine kufanya hivyo) unafaa kufuata hatua zilizopeanwa katika jedwali 8.1

Kisanduku 8.1 Matayarisho ya UKM

- Hakikisha kuwa chumba ni safi na chenye kiwangojoto mwafaka.
- Hakikisha kuwa mama yuko faraghani hivi kwamba anaweza kufungua sehemu ya mbele ya nguo yake na kutoa matiti yake.
- Mshauri mama aketi au kuegemea barabara.
- Mvue mtoto nguo zote kwa utaratibu isipokuwa chepeo, nepi na sokisi.
- Mlaze mtoto tambarare, huku akimtaza mama kwa hali ya uwimawima na kutandazika katikati mwa matiti ya mama, mwili wake ukiguzana na wa mama.
- Geuza kichwa cha mtoto upande mmoja ili kufungua njia za kupumua. Mweke mtoto katika hali hii kwa saa 24 kila siku, isipokuwa kwa vipindi vifupi vya mapumziko.
- Mfunike mtoto kwa shuka au gauni la mama, umfunge kwa blanketi ya ziada, kisha umvishe chepeo kichwani.
- Mnyonyeshe mtoto mara kadhaa, angalau mara 8 -12 kila siku.

Mchoro 8.4 Mtoto na mama wanaweza kulala panoja wakati wa UKM.

Mhakikishie mama kuwa mtoto anaweza kupokea utunzaji muhimu wa kila siku, ikiwa ni pamoja na kunyonyesha, wakati wa UKM. Mtoto huondolewa kutoka hali ya kuguzana na mama wakati wa kumbadilisha nepi, usafi wa jumla wa kimwili, utunzaji wa kitovu na uchunguzi wakati wa ziara. Mama anahitaji kulala kitandani siku 3 - 5 tu za kwanza baada ya kuzaa. Hali ya mtoto inapokuwa dhabiti, mama anaweza kutembea na kufanya kazi zake za kawaida huku mtoto akiwa katika UKM, na wanaweza kulala pamoja usiku wakifuata njia ya UKM.

8.5.2 Kubaini kama mtoto yuko salama katika UKM

Katika kila ziara ya baada ya kuzaa unafaa:

- Kukadiria kima cha kupumua cha mtoto, ukihakikisha kuwa hapumui kwa kasi sana.
- Kuhakikisha kuwa mtoto analishwa vyema.
- Kupima kiwangojoto cha mwili cha mtoto kwapani, ukihakikisha kuwa ni cha kawaida.
- Kama mtoto yuko salama, Kuidhibitishia familia, iwapo mtoto yuko salama, lakini uwaarifu watafute msaada wako punde wanapokumbwa na tatizo lolote.

8.5.3 Kumshauri mama na familia kuhusu umuhimu wa UKM

Njia ya UKM inaweza kuonekana kama njia isiyo ya kawaida ya kumtunza mtoto. Kwa hivyo, ni muhimu kuchukua muda unapomshauri mama, baba na familia kuhusuvipengele vya njia hii na manufaa yake. Mama (na familia) wanapaswa kushawishika na kukubali kutumia njia hii kwa siku nyingi mfululizo. Baba na watu wengine wa familia pia wanapaswa kuwa tayari kutoa usaidizi wa kimwili na kihisia kwa mama anapotumia njia ya UKM

Umuhimu wa UKM ni nini?

Kunyonyesha: UKM huimarisha kima cha unyonyeshaji na muda wa kunyonyesha.

- *Udhibiti wa joto mwilini:* kuguzana kwa muda mrefu kwa mwili wa mama na mwanawe aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula wa ujauzito/aliye na uzani wa chini husaidia kudhibiti kiwango cha joto mwilini mwa mtoto na pia kupunguza hipothemia.
- *Kuongezeka kwa uzani mapema:* watoto wembamba huongeza uzani wakitumia UKM kuliko wakitumia utunzaji wa kawaida baada ya kuzaliwa
- *Vifo kupunguka:* watoto wanaotumia huduma hii ya UKM wanapumua kwa ubora zaidi na uwezekano kukoma kupumua ni wa kima cha chini. Njia hii pia humkinga mtoto dhidi ya maambukizi.

Kwa kweli inaweza kuwa vigumu kwa kina mama wote kutumia UKM. Kwa hivyo, ni sharti uhakikishe kuwa mama hana matatizo au maradhi yoyote yanayoashiria kuwa anakosa nguvu za kutumia njia hii bila kusaidiwa. Ikiwa anakumbwa na matatizo haya, unapaswa kubaini kama baba au jamaa yeyote wa familia anaweza kushirikiana na mama kutoa utunzaji huu au kumtunza mtoto kwa njia hii wakati wote iwapo mama anaugua. Hatimaye, kina mama ambao wameweza kutoa utunzaji huu kikamilifu wana ujasiri mwingi mbali na kuridhika kuwa wanaweza kuwafanyia jambo spesheli watoto wao.

8.5.4 UKM inafaa kufanywa kwa muda gani?

Ikiwa mama na mtoto wanaridhika kutumia njia hii, inafaa kueendelezwa kwa kipindi kirefu kama inavyowezekana au mpaka mtoto ahitimu muhula wa kuzaliwa (wiki 40) ama mpaka mtoto apate uzani wa gramu 2,500. Iwapo mtoto ana uzani unaozidi gramu 1 800 na kiwango chake cha jotomwili ni dhabiti, hana matatizo yoyote ya kupumua na ananyonya vizuri, anaweza kulishwa kupitia UKM kabla ya wiki 40. Mtoto anapotosheka na UKM humdhiirishia mama yake kupitia, kugaagaa, kuchezacheza, kuondoa miguu na mikono yake kutoka kwenye nguo zilizomfunika na kulia hadi afunuliwe.

Hatimaye, ukifuata maagizo haya na kuwasaidia familia zako kutunza watoto wao waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula au waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini kama ilivyoelezwa katika Kipindi hiki, ni hakika kuwa utaokoa maisha ya watoto wengi wachanga. Kunalo jambo muhimu kuliko hili?

Muhtasari ya Kipindi cha 8

Katika Kipindi cha 8 umejifunza kuwa:

1 Watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na wale wenye uzani wa chini wamo katika hatari ya kufa kufuatia maambukizi, matatizo ya kupumua na hipothemia kwa kuwa hawajakomaa.

2 Punde tu wanapozaliwa ni muhimu kuainisha watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na wale waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini kulingana na umri wao wa ujauzito na uzani wao wa kuzaliwa, na kupendekeza rufaa kwa wale waliozaliwa wakiwa na umri wa ujauzito wa chini mno na wale walio na uzani wa chini sana.

3 Unaweza kumshauri mama kikamilifu kuhusu namna ya kumnyonyesha mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula na waliyezaliwa akiwa na uzani wa chini, ikiwemo kumlisha baada ya kila saa mbili. Unafaa pia kumfunza jinsi ya kujikamua na namna ya kumnywesha mtoto kwa kikombe ikiwa mtoto hawezi kunyonya vyema kwa kuwa hajakomaa.

4 Unaweza kumfunza mama na familia yake jinsi ya kutoa Utunzaji wa aina ya Kangaroo ya Mama kwa Mtoto (UKM) na kuwaelezea manufaa ya njia hii, ambayo ni pamoja na kuendeleza kunyonyesha, kudhibiti jotomwili la mtoto, kuongeza uzani mapema, kupumua vyema zaidi na upungufu wa kima cha maambukizi.

5 UKM huendelezwa usiku na mchana hadi mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula anapofikisha umri wa wiki 40 au mtoto aliyezaliwa akiwa na uzani wa chini anapofikisha angalau gramu 1,800. Mama atahitaji usaidizi zaidi ili kukabiliana na changamoto za UMK.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 8

Kwa vile sasa umekamilisha Kipindi hiki, jibu maswali yafuatayo ili kutathmini jinsi ulivyojifunza.

Swali la Kujitathmini 8.1(linatathmini Malengo ya Somo la 8.2)

Ni viashirio vipi muhimu vinavyoonyeshwa na watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na wale waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini ambavyo hudhiirisha kuwa wanahitaji utunzaji spesheli?

Swali la Kujitathmini 8.2 (linatathmini Malengo ya Somo la 8.1 na 8.3)

Jaza mapengo katika Jedwali 8.2

Jedwali 8.2 Uainishaji wa watoto wazawa kulingana na uzani wa kuzaliwa na umri wa ujauzito, na hatua za kuchukuliwa.

Uzani wa kuzaliwa na umri wa ujauzito	**Uainishaji**	**Hatua za kuchukuliwa**
Uzani wa chini ya gramu 1,500		
	Walizaliwa wakiwa na umri wa ujauzito wa chini mno	
Umri wa ujauzito wiki 32-36		Ikiwa hukuna tatizo jingine, mshauri kuhusu kunyonyesha kikamilifu, kuzuia maambukizi na kuhakikisha mtoto amepata joto la kutosha.
	Uzani wa kawaida na muhula yote ya ujauzito	

Swali la Kujitathmini 8.3 (linatathmini Malengo ya Somo la 8.4)

Ulimzuru mama aliye na mtoto aliyezaliwa akiwa na uzani wa gramu 2,000 kwa mara ya kwanza saa 12 baada ya kuzaa. Yamkini ana uwezo wa kunyonya, ingawa sio kwa muda mrefu, na mama yake ana wasi wasi kuwa hawezi kupata maziwa ya kutosha. Je utamshauri vipi?

Swali la Kujitathmini 8.4 (linatathmini Malengo ya Somo la 8.5)

(a) Ni mambo gani muhimu ambayo *haupaswi* kumfanyia mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula ili kumkinga dhidi ya hipothemia.

(b) Utunzaji aina ya Kangaruu wa Mama kwa Mtoto una manufaa gani katika kuzuia hipothemia?

Kipindi cha 9 Kutoa Rufaa katika Kipindi cha baada ya Kuzaa

Utangulizi

Kufikia mwisho wa Moduli hii, utafahamu jinsi jukumu lako la kutoa utunzaji baada ya kuzaa lilivyo muhimu. Wahudumu wa Afya Nyanjani kama wewe huhamasisha kuhusu afya ya kina mama na watoto wachanga katika jamii zenu hivyo huokoa maisha. Utunzaji wa baada ya mtoto kuzaliwa ni kitengo cha **utunzaji wa afya endelevu kwa kina mama na watoto.**

Utunzaji endelevu huanza hata kabla ya mwanamke kutunga mimba, kisha kuendelea kupitia utunzaji katika ujauzito na ujuzi na usaidizi wa wakati wa leba na kuzaa. Utunzaji huu huibuka katika jukumu lako katika kipindi cha baada ya kuzaa. Bila shaka utunzaji huu endelevu hauishii hapo. Baadaye utasoma Moduli kuhusu *Udhibiti Unganifu wa Maradhi ya WatotoWachanga na ya Utotoni* ambapo utajifunza jinsi ya kukuza na kulinda afya ya watoto wachanga na wakubwa. Hivyo unafahamu kuwa utunzaji huu ni utaratibu unaoendelea wa kutoa usaidizi katika awamu zote tangu kuzaliwa kupitia utotoni, ikiwemo usaidizi kwa mama zao.

Kidokezo cha mwisho cha mafundisho kimebaki kusomwa katika Moduli hii – kutayarisha **kiungo cha rufaa.** Kujua *jinsi* ya kuwahamisha kina mama na watoto wachanga ili wapate huduma bora ya kimatibabu ni jambo muhimu sana na kujua *wakati* wa Kutoa rufaa. Jambo hili hufanyika ili kufanikisha huduma ya Utunzaji wa baada ya Kuzaa. Kugundua mapema hali zinazohatarisha maisha ni jambo muhimu, ingawa kufuatilia utambuzi na ufanisi wa rufaa wa mama na mtoto hadi katika kituo cha afya kwa matibabu zaidi ni muhimu vile vile.

Malengo Somo la Kipindi cha 9

Baada ya kukamilisha Kipindi hiki unatarajiwa:

9.1 Kufasili na kutumia kisahihi maneno yote ya kina yaliyoandikwa kwa **herufi nzito.**

9.2 Kufafanua kwa nini mpango mwafaka wa rufaa unafaa kuwa umeafikiwa kwa pande zote mbili, kati ya kituo cha afya na mhudumu wa afya ugani, kisha utoe mifano ya njia utakazotumia kuimarisha mpango huu. (Swali la Kujitathmini 9.1)

9.3 Kuelezea jinsi utakavyohakikisha kuwa rufaa itatendeka vizuri unavyohamisha wagonjwa mahututi, pia utoe sababu ambazo zinaweza kufanya rufaa ikose kudhibitiwa inavyostahili. (Swali la Kujitathmini 9.2)

9.4 Orodhesha habari zinazopaswa kuwekwa katika daftari ya rufaa iliyojazwa. (Swali la Kujitathmini 9.2)

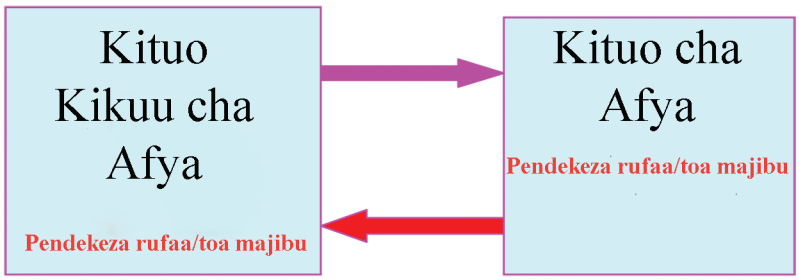
9.1 Huduma mwafaka ya rufaa

Uwezekano wa kumfikisha mama mgonjwa au mtoto mchanga katika kituo bora cha afya kwa wakati unaofaa unaweza kubaini iwapo watakufa au wataishi. Rufaa itasaidia ikiwa:

- Umeimarisha uhusiano mzuri na vituo vya afya unavyovitumia (na wahudumu wa afya vituoni), hivyo rufaa inaweza kutekelezwa haraka na kwa njia mwafaka.
- Umehamasisha jamii kutafuta usaidizi wa kisaikolojia, kifedha na wa kiutendaji katika visa ambapo kina mama na watoto wachanga walio mahututi ni sharti wafikishwe kituoni kwa dharura.
- Umemshawishi mama na familia yake kuamini pendekezo lako *kabla* ya jambo la dharura kutokea, ili wawe tayari kufuata maagizo yako ikiwa jambo la dharura litatokea.
- Unatia juhudi katika kufuatilia na kuhakikisha kuwa mama na mtoto wamefika katika kituo cha afya. Njia ya kidesturi ya kumwambia mama au watoa huduma waende kituoni au kuwaandikia barua ya rufaa tu bila usaidizi zaidi kamwe si suluhisho tosha.

9.2 Kiungo cha rufaa: maafikiano ya pande mbili

Kiungo cha rufaa kati ya kituo kuu cha afya na wewe kama mhudumu wa afya ugani, ni maafikiano ya pande mbili (Kielelzo 9.1). Ili mfumo huu ufaulu kikamilifu, unapaswa kujua wahudumu wa afya katika kituo au hospitali iliyo karibu. Pia unapaswa kuwafahamu wahudumu wote walio katika vituo vya eneo hilo.



Kielelezo 9.1 Kiungo cha rufaa: maafikiano ya pande mbili

■ Je, unafikiri kuwajua wafanyikazi wa afya katika vituo vya afya vya viwango vya juu una umuhimu gani?

□ Sababu moja ni kuwa ni rahisi sana kuiandika barua ya rufaa yenye ufanisi kwa watu unaowajua kuliko usiowajua. Sababu nyingine ni kuwa wakikujua, wataamini uamuzi wako na utakapomtuma mama au mtoto kwa rufaa atapata huduma ya haraka.

Mwisho wa jibu.

9.2.1 Kupokea majibu

Bila shaka, hili si jambo tu la kumpa mama au mtoto rufaa kwenda katika kituo cha afya. Kwa mfano, ukimpa rufaa mama aliye mgonjwa, mfanyikazi wa afya katika kituo hicho anafaa kukuandikia arifa inayokufahamisha kuwa ameruhusiwa kurudi kijijini. Wanapaswa kukueleza walichokifanya alipokuwa

chini ya utunzaji wao na kukueleza jinsi ya kutibu matatizo yake ya kiafya katika siku zijazo. Hivyo, utaweza kuendelea kumhudumia mama na mtoto mchanga kwa njia bora ipasavyo.

9.2.2 Kufahamu kuhusu vituo vya afya katika eneo lako

Ili kufanikiwa katika kutoa rufaa unahitaji orodha ya hospitali na vituo vyote vya afya katika eneo lako na huduma wanazozitoa. Hii ni ili, kwa mfano, ukizaa mtoto mwenye uzani wa chini sana mara moja utajua kituo cha afya chenye uwezo mwafaka, vifaa na wafanyakazi waliohitimu kutoa huduma ya dharura kwa watoto walio wadogo sana. Ukiwa na habari hii, unaweza kumpa mama na mtoto rufaa kwa haraka.

■ Je, ni nini kinachoweza kutokea ikiwa huna habari kuhusu huduma zinazotolewa katika vituo vya afya vya kiwango cha juu?

□ Hatari kubwa iliyoko ni kumtuma mama au mtoto kwenye safari ngumu na ghali kuenda katika kituo cha afya kisichokuwa na huduma inayofaa. Hii inaweza kuwa hatari kwa sababu inamaanisha utapoteza wakati mwingi barabarani.

Mwisho wa jibu.

Kwa muhtasari, ili kuwa na nafasi ya kupata matokeo bora, wafanyakazi wote wa afya katika jamii wanahitaji kujua jinsi ya kuwapa wagonjwa wao rufaa na hususani kituo kipi cha rufaa ili waweze kupata huduma inayofaa kukidhi mahitaji yao.

9.3 Je, ni nini kinachozuia rufaa kutolewa kikamilifu?

Kuna sababu nyingi za kutopata rufaa au rufaa hiyo kutotolewa kwa wakati unaofaa, ikiwa ni pamoja na:

- Kutompa mama, baba na walezi wengine ushauri wa kutosha, ili waelewe uzito wa tatizo.
- Umbali wa kituo cha afya na ukosefu wa usafiri.
- Familia kukosa akiba ya pesa za usafiri.
- Vituo vya afya havivutii baadhi ya wagonjwa. Mara nyingi, vituo hivi havina dawa muhimu na vifaa sahihi au havina wafanyikazi wenye ujuzi wa huduma zinazohitajika. Kwa sababu hiyo, wazazi wanaweza kusita kwenda katika vituo vya afya vyenye sifa mbaya.

■ Je, kuna chochote unachoweza kufanya kupunguza uwezekano wa kutofaulu kwa rufaa?

□ Rejela Kipindi cha 13 katika Moduli ya Utunzaji katika Ujauzito na majadiliano kuhusu Utunzaji Mahususi wakati wa Ujauzito. Kumbuka kuwa kupangia utunzaji wa dharura ni sehemu maalum ya ushauri ambao ungekuwa umetoa kwa kila mama mjamzito na familia yake kabla ya kuzaa. Familia inapaswa kuwa imeweka akiba ya pesa za safari na kupangia usafirishaji.

Mwisho wa jibu

Pamoja na ushauri wa wakati wa ujauzito uliowafanyia kina mama wajawazito na familia zao, pia unahamasisha jamii kuhusika katika kuisaidia familia katika kipindi cha baada ya kuzaa. Kipindi cha 1 cha moduli hii kilijadili jinsi

ya kutoa ushauri na uhamasisho ifaavyo. Kumbuka kuwa ni katika hali ya dharura unapoweza kuona kazi yako katika jamii ikizaa matunda.

■ Fikiria kuhusu mfano wa jinsi unavyoweza kurejelea jamii kwa usaidizi ukipata jambo la dharura baada ya mama kuzaa.

□ Pengine umefikiria mifano mingi tofauti. Ufuatao ni mfano mmoja tu. Familia haina pesa ya ziada na hawana mpango wa usafirishaji. Utamshawishi mtu wa aliye na gari kumpeleka mama na mtoto mchanga katika kituo cha afya kwa sababu wako katika hali ya kufa au kupona. Kwa msingi wa ulivyohusisha jamii hapo awali, unaweza kupata makubaliano ya mapema kutoka kwa viongozi wa kijiji kuwa pesa zitatolewa katika hazina ya jamii kulipia usafirishaji ikiwa familia haiwezi kuimudu. Unawashukuru viongozi wa jamii kwa usaidizi wao na utambuzi kuwa hali za dharura zinaweza kushughulikiwa vyema mara nyingi katika kituo cha afya cha ngazi ya juu ikiwa wagonjwa watafika katika muda unaofaa.

Mwisho wa jibu

9.4 Jinsi ya kufanikisha rufaa

Kuandika arifa ya rufaa na kuwaambia watu kuenda katika kituo cha afya siyo hoja. Kama vile tulivyojadili, tatizo kuu ni kuwafikisha katika kituo cha afya kinachofaa na kupata utunzaji mwafaka. Je, ni jambo gani lingine linalosaidia kufanikisha rufaa?

9.4.1 Utaratibu mwafaka wa kuweka stakabadhi

Wakati wa ujauzito, kila mama anafaa kushauriwa kujitayarisha kuzaa, ikiwemo hatua za kuchukua ikiwa matatizo ya dharura yatamkumba yeye au mtoto. Unafaa kuwa na kadi ya kutoa ushauri kutoka katika eneo lako ili kukuwezesha kumshawishi mama huyu na wahudumu wengine kukubali kumpeleka rufaa ikilazimu. Kwa maneno mengine, ukiwaambia kuwa mama huyu au mtoto wake anahitaji usaidizi na tiba maalumu kutoka kwa kituo cha afya cha kiwango cha juu, wanafaa kuwa tayari kuamini uamuzi wako na waende.

Pia unafaa kuwa na muundo uliotayarishwa vyema wa kuandikia kituo cha afya arifa za rufaa. Ulisoma jinsi ya kufanya haya katika Moduli ya *Utunzaji katika Ujauzito*, Kipindi cha 13.

■ Arifa ya rufaa inapaswa kuwa na habari gani?

□ Arifa inapaswa kuwa na yafuatayo:

- Tarehe na wakati wa rufaa
- Jina la kituo cha afya ulichomtuma mgonjwa
- Jina, tarehe ya kuzaliwa, nambari ya kitambulisho (ikiwa inajulikana) na anwani ya mteja
- Historia husika ya kiafya ya mgonjwa
- Matokeo ya uchunguzi na ukaguzi wa kimwili
- Makisio yako ya utambuzi wa ugonjwa
- Matibabu yoyote uliyompa mteja
- Sababu yako ya kumpa mteja rufaa
- Jina lako, tarehe na sahihi
- Anwani yako ili kituo cha afya kiweze kuwasiliana nawe siku za usoni

Mwisho wa jibu

9.4.2 Usafirishaji na mpango wa dharura wa uhamishaji

Kwa kawaida, kila kijiji au jamii ina mfumo wao wa mpango wa dharura wa kuhamisha wagonjwa, ambao utaanza kufanya kazi mara moja haja inapotokea, kuna uwezekano wa kuhakikisha kuwa kuna usafirishaji uliotayari ili kuwezesha kina mama au watoto walio katika hali mahututi kufika katika kituo cha afya wakati ufaao.

- ■ Andika kwa haraka hatua mbili unazoweza kuchukua ukiwa na mama au mtoto anayehitaji kufikishwa katika kituo cha afya kupokea huduma maalumu.
- □ Unaweza kuandika arifa ya rufaa na uwasaidie watu wa familia hiyo kupata pesa za kumsafirisha mama na mtoto hadi katika kituo cha afya kilicho karibu.

Mwisho wa jibu

Ukishahakikisha kuwa mama na mtoto wamepata namna ya kusafiri, bainisha kama kuna usaidizi wa kutosha kwa watoto au watu wengine wa familia waliobaki nyumbani wakati mama na wahudumu wengine wameondoka.

Ikiwezekana, panga kuandamana na mama au mtoto mgonjwa hadi katika kituo cha afya.

Usipoweza hakikisha kwamba ameandamana na mtu mzima atakayewashughulikia kwa niaba yako. Kumbuka kumweleza mtu huyu kuwasiliana nawe mara tu atakaporudi kijijini, ili kujua kwamba mgonjwa alifika kituoni salama. Anaweza pia kukufahamisha jinsi mama au mtoto anavyotibiwa. Kama hajawasiliana nawe kwa siku moja au mbili, nenda nyumbani udhibitishe iwapo walirudi kutoka kituoni, na jinsi wanavyoendelea.

9.4.3 Kuhakikisha kuwa watu kituoni wanafahamu jinsi ya kuwasiliana nawe

Wahudumu wa afya wa vituo vilivyo karibu wanahitaji kuangalia na kufahamu majina ya vijiji na maafisa wanaoendeleza elimu ya afya (au wahudumu wengine wa afya) walio katika vituo vidogo vilivyo karibu na kituo cha afya. Hakikisha kuwa wana habari yote wanayohitaji hasa kuhusu mahali wanapoweza kukupata, na njia bora zaidi ya kuwasiliana nawe. Iwapo utapata kuwa hawajakupatia habari yote unayohitaji wakati wanakutumia mgonjwa tena, wasiliana nao na uwaulize majibu *yaliyoandikwa* pamoja na utambuzi, kile tayari wamekifanya na unachohitajika kufanya. Wavutie kwa utaalumu wako na uhakikishe kuwa wanakutambua kama mmoja wa wahudumu wa afya wa thamani katika jamii.

Kwa njia nyingine, ili mfumo mzima wa afya uwe na ufanisi, wahudumu katika vituo vya afya vya ngazi ya juu na wale walio katika jamii wanahitajika kufanya kazi kwa pamoja. Ikiwa juhudi za kila mmoja zitaratibiwa, kuna nafasi nzuri ya kufikia lengo kuu - kuokoa maisha ya kina mama na watoto wachanga.

Kisha hatimaye, kila mtu angependa kuona maendeleo ya uboreshaji wa mfumo mzima kwa huduma ya afya. Njia moja ya kufikia lengo hili ni kupitia ukaguzi wa utendakazi mara kwa mara. Kuleta pamoja kila anayehusika ili kujadiliana jinsi unaweza kuboresha uratibu wa shughuli zako ili kufanya uendeleshaji wa huduma kuwa na mafanikio kwa wote wanaohusika.

Muhtasari wa Kipindi cha 9

Katika Kipindi cha 9, umejifunza ya kwamba:

1 Rufaa huhusisha njia mbili. Rufaa hutoka kwa wahudumu wa afya katika jamii hadi kituo cha afya cha ngazi ya juu, na pia kutoka kituoni hadi kwenye wahidumu. Pande zote mbili hutegemeana na kuhusiana kwa usawa kwa mafanikio ya huduma ya kijumla baada ya kuzaa.

2 Kiungo cha rufaa kinapaswa kushirikisha majibu kutoka pande zote mbili kuhusu kilichotokea kwa mgonjwa (utambuzi, matibabu na masuala mengine ya kudhibiti afya), vile vile jinsi ya kufuatilia mgonjwa na kumsaidia baadaye.

3 Kuwaambia watu watembelee kituo cha afya tu au kuandika arifa ya rufaa ni sehemu ndogo tu ya mchakato wa rufaa, na hatua hii inaweza kukosa ufanisi iwapo hapatakuwa na ufuatilizi na matayarisho mapema ya kina.

4 Cha muhimu ni ujuzi wako wa kushauri kwa kushawishi na kuwaridhisha familia kuhusu umuhimu wa rufaa, na jukumu lako la kufanya kazi katika jamii kuzuia vikwazo ambavyo vinaweza kuzuia kina mama na watoto wachanga kufika kituo cha afya wakati unapohitajika.

5 Kutambua uhusiano bora na utaratibu ulio na ufanisi kati ya wanajumuiya wote wa huduma ya afya ya kina mama na watoto wachanga ni muhimu kwa kufikia lengo la kuendeleza huduma. Hii huanza kutoka kaya, inakuhusisha kufanya kazi katika jamii, na huunganisha hadi vituo vya afya vya ngazi ya juu na vituo vya matibabu vilivyoendelea, kabla ya wagonjwa kurudia huduma yako na familia zao katika jamii.

Maswali ya Kujitathmini ya Kipindi cha 9

Swali la kujitathmnini 9.1 (linatathmini Lengo la 9.1 na 9.2)

Andika maelezo mafupi ya maneno yafuatayo na ueleze umuhimu wao kwa njia utakavyotoa huduma baada ya kuzaa:

- Uendelevu wa huduma ya kina mama na afya ya mtoto
- Uhusiano wa rufaa

Swali la Kujitathmini 9.2 (linatathmini Malengo ya Somo 9.3 na 9.4)

Unatoa rufaa ya mtoto mchanga aliyezaliwa kabla ya wakati na mama yake, ambaye tayari yuko na watoto watatu. Ikiwa unahofia sana kuhusu mtoto, andika orodha ya vitu vyote ambavyo unahitaji kukumbuka ufanye.

Mandishi kuhusu Maswali ya Kujitathmini ya Utunzaji baada ya Kuzaa

Kipindi cha 1

1.1

(a) Sahihi: mtoto mchanga ni mtoto mchanga.
(b) Sahihi kwa kiasi fulani: ni utunzaji unaotolewa kwa mtoto na mama yake mara tu baada ya kuzaa na kwa muda wa majuma sita ya kwanza ya maisha.
(c) Sahihi: kiwango cha vifo vya watoto wachanga ni vifo vya watoto wachanga katika siku 28 za kwanza za maisha kwa kila watoto 1,000 wanaozaliwa wakiwa hai.
(d) Sahihi : mwanzoni mwa kipindi cha uchanga ni tangu kuzaliwa hadi siku 7 za kwanza.
(e) Sahihi kwa kiasi fulani: ni idadi ya kina mama wanaofariki wakati wa kuzaa na kutokana na matatizo yatokeayo mara tu baada ya kuzaa. Barani Afrika, kiwango cha vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa kiko juu sana kikiwa na takribani vifo 673 kwa kila watoto 100,000 wanaozaliwa wakiwa hai. Kumbuka kuwa kiwango cha vifo vya watoto wachanga hukadiriwa kwa kila watoto 1,000 wanaozaliwa wakiwa hai ilhali Kiwango cha vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa hukadiriwa kwa kila watoto 100,000 wanozaliwa wakiwa hai.
(f) Si sahihi: ni idadi ya vifo katika juma la kwanza la maisha kwa kila watoto 1,000 wanozaliwa wakiwa hai. Hii pia iko juu sana barani Afrika ambapo ni takribani vifo 39 kwa kila watoto 1,000 wanaozaliwa wakiwa hai.
(g) Sahihi: kipindi cha uchanga ni tangu kuzaliwa hadi siku ya 28.
(h) Si sahihi: ni mchakato ambapo mapafu yetu hufyonza oksijeni na kutoa monoksidi ya kaboni. Mchakato huu hutendeka tangu kuzaliwa.
(i) Sahihi: Kwa undani zaidi, kinachotendeka ni kuwa ini hukosa kuitoa protini ya bilirubini ambayo hutolewa katika mchakato wa kuharibu seli zee nyekundu za damu. Dalili ya umanjano kwa mtoto mchanga (yaani malimbikizo ya bilirubini) ni ambapo ngozi huanza kuwa na rangi ya manjano hasa kwa viganja na nyayo za mtoto.

Mwisho wa jibu

1.2

Kuna hoja nyingi unazoweza kumtolea Waziri huyo wa Fedha. Zifuatazo ni baadhi ya zile muhimu:

- Afrika ina baadhi ya viwango vya juu sana vya vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa na vya watoto mwanzoni mwa kipindi cha uchanga duniani (unaweza kutaja tarakimu halisi).
- Kipindi cha hatari kubwa (yaani, mara tu baada ya kuzaa na katika siku 7 za kwanza za maisha na hadi mpaka siku 28) pia ni wakati ambapo kuna kiwango cha chini cha matumizi ya huduma za utunzaji wa afya ya mama na mtoto katika Afrika.
- Utunzaji bora zaidi wa baada ya kuzaa ni lazima utendeke katika saa chache za kwanza au utakuwa umechelewa sana. Utatuzi mwafaka

katika kipindi cha baada ya kuzaa una uwezo wa kupunguza vifo vya watoto wachanga kwa asilimia 10-27. Hii itaisaidia Afrika kutimiza Malengo ya Millenia ya Maendeleo ya kupunguza vifo vya kina mama kabla, katika na muda mfupi baada ya kuzaa na vya watoto.

- Tayari tunajua visababishi vikuu vya vifo katika kipindi cha baada ya kuzaa (unaweza kumpa orodha hii) na tunajua vyema cha kufanya kuhusu haya na hili hasa ni suala la kuwepo kwa mhudumu wa afya aliyehitimu ili kutekeleza hayo.
- Unaweza pia kusisitiza kuwa ili uweze kufaa zaidi, utunzaji wa baada ya kuzaa huhitaji pia kuhusisha jamii (kuwafanya wahusike katika mchakato wote kuwezesha kubadilika kwa mienendo duni ya kitamaduni na mengineyo) kisha umuelezee jinsi utakavyokuwa ukiyatekeleza haya, kwa mfano kuzungumza na watu mashuhuri na utambulishe msaada wa wakunga wa kienyeji katika jamii.

Mwisho wa jibu

1.3

Dalili za hatari kwa mama aliyezaa:

Dalili kuu za kuchunguza ni ukosefu wa maji mwilini, uterasi isiyopungua ipaswavyo, kutokwa na damu upya, kupungua kwa shinikizo la damu na kupanda kwa mpwito wa ateri. Dalili za hatari za muda mrefu unazopaswa kujua ni kuganda kwa damu na dipresheni.

Dalili za hatari kwa mtoto mchanga

Unayopaswa kuchunguza kwanza ni: je, mtoto ananyonya vizuri, rangi ya ngozi ni ya kawaida au ni ya manjano, kuna joto la juu mwilini, mtoto ni baridi au vuguvugu sana akiguswa, kupumua ni kwa kawaida, kuna kutokwa na damu, vigubiko vya macho ya mtoto ni vyekundu au vimevimba? Pia utachunguza ikiwa mtoto alizaliwa kabla ya muda wa ujauzito kuisha ili kutambua ikiwa yuko katika hatari zaidi ya kupata matatizo mengine. Huenda ulipata mengi ya haya. Ikiwa haukupata mengi ya haya au hauwezi kukumbuka yanayoashiria, soma tena sehemu 1.5.2 ‘kumtathmini mtoto mchanga’

Mwisho wa jibu.

Kipindi cha 2

2.1

(A) Si sahihi: wanawake wote baada ya kuzaa watakuwa na mchozo ulio majimaji na wenye rangi **(lokia)** kwa muda wa takribani majuma matano baada ya kuzaa. Huu ni takribani muda sawa na ule wa **puperiamu** ambao ni kipindi cha mabadiliko ya kifiziolojia yanayotokea katika majuma matatu hadi sita baada ya kuzaa.

(B) Sahihi: kuanza kwa **utengenezaji wa maziwa** – yaani, utengenezaji wa **kolostramu** (‘maziwa ya kwanza’ ambayo ni malai na ya manjano na huwa na virutubishi na antibodi za mama) hufuata wenyewe mara tu baada ya kuzaa na kisha maziwa halisi kuanza baada ya takribani siku tatu.

(C) Si sahihi kabisa: **utunaji** wa matiti ni *mwitiko* wa mwanzo wa utoaji wa maziwa na kwa kawaida hutendeka takribani siku tatu baada ya kuzaa. Kina mama wanahimizwa *kuanza* kunyonyesha katika saa moja ya kwanza baada ya kuzaa.

(D) *Si sahihi*: **endometriamu** (ambayo ni bitana ya ndani ya uterasi) hupona haraka na ifikiapo siku ya saba huwa imerudi katika hali yake ya kawaida isipokuwa sehemu ya kondo.

Mwisho wa jibu

2.2

Kuna vipimo vingi unavyoweza kufanya - hivi ni baadhi ya vile vikuu.

- Kwa kutomasa chini ya kitovu cha mwanamke unaweza kubainisha ikiwa uterasi imerudi katika hali yake ya kawaida.
- Muulize ikiwa ana mchozo mwingi utokao ukeni na ni wa rangi gani.
- Kwa kufanya uchunguzi ukeni, baini kuwa upana wa mwanya wa sevikisi umepungua hadi chini ya upana wa kidole kimoja.
- Chunguza ikiwa uvimbe wa uke na vulva unapungua au u karibu kuisha.
- Ikiwa msamba ulikatwa au uliraruka wakati wa kuzaaa, hakikisha unapona sawasawa, na ikiwa ni hivyo, mhimize mama kuanza kufanya mazoezi ya misuli yake ya msamba.
- Chunguza ikiwa anayo matatizo katika kunyonyesha au (iwapo ameamua kutonyonyesha) anafanikiwa katika kupunguza utengenezaji wa maziwa.
- Chunguza kuwa mtoto si baridi wala mwenye joto sana, anakula vizuri na anakunya mara kwa mara.
- Uliza kwa hekima ikiwa mama huyo anahisi kushurutishwa na mwenzi wake kurejelea ngono kabla hajahisi kuwa tayari kufanya hivyo.
- Jaribu kutathmini ikiwa amerejelea kazi nyingi mapema isivyotarajiwa.
- Kwa kuukagua mwili wake, utatambua dalili kuu zitakazokufahamisha ikiwa puperiamu inaendelea kikawaida, na ikiwa ni hivyo, unaweza kumwondolea shaka mama huyo mwenye wasi wasi. Yale atakayoweza kusema kama majibu ya maswali ya kibinafsi yatakuwa magumu sana kutathmini. Utahitaji kutumia hisia zako na hekima ili kubainisha ikiwa kuna kitu kingine kinachoenda mrama.

Mwisho wa jibu.

Kipindi cha 3

3.1

(a) **Kuchelewa kutokwa na damu, baada ya kuzaa** ni uvujaji wa damu nyingi ukeni katika wiki ya kwanza na hadi wiki sita baada ya kuzaa. Kutokwa na damu baada ya kuzaa inaweza kuwa tishio kwa maisha na lazima mama apewe rufaa haraka. Visababishi vya kawaida ni pamoja na maambukizi (endometiritisi) ya ukuta wa ndani ya uterasi, mikazo duni ya uterasi, kutoka kwa ngozi kavu katika makao ya plasenta, au sehemu ya plasenta kubaki kwenye uterasi. Kisababishi cha hali hii kwa nafasi ndogo ni ujauzito isiyo kuwa ya kawaida.

(b) **Sepsisi baada ya kuzaa** ni maambukizi ya bakteria kwa mfumo wa uzazi yaliyo kawaida sana baada ya kuzaa. Kawaida inaweza kuzuiwa kwa usafi wakati wa kuzaa. Joto jingi mwilini inaonyesha uwezekano wa sepsisi, lakini inaweza pia kuwa ni kutokana na maambukizi kwa mfumo wa mkojo au kidonda, VVU, malaria, homa ya matumbo, pepopunda, meningitisi, nimonia, na kadhalika.

(c) Titi nyekundu lililo na maumivu huashiria **mastitisi**, inflamesheni kwa titi kutokana na maambukizi ya bakteria. Kina mama wanaonyonyesha wako katika hatari kubwa ya **mastitisi baada ya kuzaa** ikiwa mtoto hanyonyi vizuri na matiti hayaishi maziwa yote. Jipu ni hatari nyingine kutokana na maambukizi kwa titi, ambayo hutokea wakati usaha hukusanyika katika tishu iliyoambukizwa.

(d) **Shinikizo la juu la damu baada ya kuzaa** ni shinikizo la juu la damu katika Utunzaji baada ya kuzaa. Dalili bainifu ni maumivu makali ya kichwa, mtukutiko (eklampsia), kufura, maumivu makali ya tumbo, na protini katika mkojo. Ni tisho kwa maisha na lazima mama apewe rufaa mara moja.

(e) **Masumbuko baada ya kuzaa** ni kali kuliko ***kununa* baada ya kuzaa**. *'Kununa'* ni hisia kali za wasiwasi na huzuni, au kuchanganyikiwa kwa akina mama wengi huwa nayo baada ya kuzaa na ambayo kwa kawaida huisha. Kina mama wanaopata masumbuko baada ya kuzaa (huzuni unayoendelea na sununu iliochini na motisha kidogo) lazima wapewe rufaa.

Mwisho wa jibu

3.2

Jedwali 3.1 lililokamilishwa linaonekana kama ifuatavyo:

Jedwali 3.1 Matatizo ya kawaida wakati wa puperiamu.

Dalili	Ishara	Utambuzi unaoweza kuwepo	Hatua
Kutokwa na damu siku saba baada ya kuzaa	Uterusi ikiwa katikati ya kitovu na pelvisi	Endometiritisisi	Anza kumpatia kiowevu kwa mshipa
Kukojoa mara nyingi na kwa haraka	Uchungu kwenye pelvisi juu ya kibofu	Maambukizi kwa mfumo wa mkojo	Mshawishi mama anywe kiowevu na umpatie rufaa
Uchungu kwa titi na joto njingi mwilini	Titi chungu linapoguswa, moto, na nyekundu	Mastitisi, labda jipu kwa titi	Mpatie dawa ya kupunguza uchungu na umpatie rufaa
Uchungu kwa msamba	Kukatika kwa msamba na kutokwa na mchozo wa rangi ya manjano na uchungu ukigusha	Maambukizi kwa kidonda	Osha na majimoto yaliyo na chumvi, finya usaha, mpatie, *paracetamol* ilikudhibiti uchungu, na labda umpatie rufaa ili apate antibiotiki

Mwisho wa jibu

3.3

Unapaswa kukumbuka mara moja kwamba hatari ya mvilio ndani ya mshipa wa damu ni kubwa zaidi kama mama analala sana kwa muda mrefu baada ya kuzaa, kama vile Lakesh amekuwa akifanya. Ungechunguza kwa haraka kama ishara yoyote au zote za mvilio ndani

ya mshipa wa damu kama ilivyowekwa katika Jedwali 3.2. Iwapo ishara zinakuelekeza kuwa Lakesh ana mvilio ndani ya mshipa wa damu, unafaa kumapatia rufaa kwa kituo cha afya cha ngazi ya juu haraka iwezekanavyo.

Mwisho wa jibu

3.4

Utambuzi unaoweza kuwa kwa hali ya Almaz ni masumbuko baada ya kuzaa. Ili kuthibitisha utambuzi wako, mwulize kuhusu dalili zifuatazo:

- Kupungua kwa hamu ya chochote au furaha
- Matatizo ya usingizi, kulala sana, au kidogo sana
- Upungufu wa uwezo wa kufikiria au kumakinika kwa jambo
- Ukosefu wa hamu ya kula

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 4

4.1

Mtoto aliyezaliwa kabla ya wakati ni -aliyezaliwa kabla ya wiki ya 37 ya ujauzito. Mtoto mwenye uzito wa chini ya kawaida ni aliye na uzito wa chini ya gramu 2500. Kwa kawaida, tukichukulia kuwa huyu mtoto alizaliwa kabla ya wakati, unatumai kuwa jamii ingekuharifu mapema ili uwepo mtoto anapozaliwa. La si hivyo, basi unafaa kufika hapo haraka iwezekanavyo katika saa 24 za kwanza baada ya mtoto kuzaliwa. Baadaye, utahitaji kupanga jinsi utawatembelea siku ya tatu, tano, saba na ya kumi, halafu katika wiki ya sita baada ya kuzaa. Ziara za siku ya sita na ya kumi ni za ziada ukilinganisha na ratiba unayoweza kumpangia mtoto aliyezaliwa wakati ufaao. Hii ni ishara ya hatari kubwa ya vipindi vya mwanzo vya utotoni (siku saba za kwanza) ikiwa mtoto amezaliwa kabla ya wakati ama yuko na uzito mdogo.

Mwisho wa jibu

4.2

Changamoto kuu za huduma ya baada ya kuzaa katika vituo vya afya zimeorodheshwa katika Kifungu cha 4.1.1. Linganisha majibu yako na vidokezo vilivyoorodheshwa hapo. Je, ulifikiri kuhusu changamoto zingine, labda kutokana na matukio uliyoshuhudia mwenyewe? Ikiwa ni hivyo, basi ni vyema.

Kuwazuru kina mama nyumbani katika kipindi cha baada ya kuzaa ni muhimu kwa sababu ziara hizi huchangia pakubwa katika kuendelea kuishi kwa watoto wachanga kwa kijumla. Utafiti wa ule mfano wa Asia Kusini unaonyesha upungufu wa visa vya vifo vya kina mama kwa kati ya 30% na 61% kwa sababu ya ziara za nyumbani. Hatua mbali mbali zimeorodheshwa katika Kifungu cha 4.1.2.

Mwisho wa jibu

4.3

Yafuatayo ni baadhi ambayo huenda umeyaandika:

Mfuko wa vifaa

Ninahitaji kudhibitisha kuwa vifaa vifuatavyo havijaisha – kapsuli za Vitamini A, vidonge vya *iron*, lihamu ya tetracycline nk., na sabuni!

Taulo safi? Saa ya mkono? Kadi za ushauri na uchunguzi za kutosha? Kitabu cha kurekodi, kalamu, na fomu za rufaa?

Vifaa vyote vya kawaida vinavyobakia mfukoni: mizani, stethoskopu, vifaa vya kupima shinikizo la damu, kipimajoto nk.

Kisha nitahitaji kujiangalia kama niko safi na mnadhifu!

Lakini nitachukua hatua gani ili kumpunguzia hofu Naomi? Haya ni baadi tu ya maswali machache ninayoweza kujiuliza:

> 'Labda situmii istilahi mwafaka kikamilifu, kwa hivyo familia yake pengine inafikiria kuwa siheshimu desturi zao. Sijui kama ushauri wangu unasikika kama wenye ufidhuli au ukali- inanilazimu kukumbuka kuwa mpole na kumpa muda wa kutosha kwa mazungumzo ya kijumla ili kumtuliza. Utaratibu huu ni mgumu sana kwa sababu kuna mengi ya kufanya, hivyo inanibidi kujiharakisha kila mara. Najua yeye hunisikiza lakini pengine ninampa ushauri mwingi. Nitajaribu zaidi kumsifu na kumsikiza wakati huu na labda hatua hizi zitasaidia'.

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 5

5.1

- Chunguza kama joto ya mama, kiwango cha mpigo kwa mshipa, na shinikizo la damu (ishara zake muhimu) ni za kawaida.
- Papasa fumbatio lake ili kuchunguza kama uterasi ina mikazo. Fanya hili tena baada ya dakika 30 na kisha kila saa kwa masaa matatu yafuatayo.
- Fuatilia kwa makini kiasi cha damu anayovuja - kama anajaza zaidi ya pedi moja kwa saa na huwezi kuisimamisha, mpeleke kwenye kituo cha afya kilichoko karibu. Hakikisha kwamba umechunguza ishara zozote za mshtuko na uanze utaratibu wa kiowevu kwa mshipa kabla ya rufaa kama shinikizo la damu yake ni ya chini na inaendelea kwenda chini na mpigo kwa mshipa ni ya kiwango cha haraka na yanaongezaka.
- Kwa upole msaidie kujinyosha mwenyewe - tumbo, miguu, na viungo vya uzazi (kwa kutumia sabuni na maji safi sana). Chunguza viungo vya uzazi kama kuna upashukaji wowote, majeraha, au kuvunja damu ndani ya ngozi (hematoma), au *kutoka kwa seviksi* (sevikisi imeshuka hadi ukeni)
- Msaidie kukojoa.
- Hakikisha kwamba ameanza kunywa ilikurudisha maji mwilini, na kama inawezekana mshawishi ale chakula.

Mwisho wa jibu

5.2

Jedwali 5.1 Utunzaji na usaidizi kwa kina mama wapya (iliyokamilishwa).

Tatizo au uwezekano wa tatizo	**Hatua mama au familia yake wanaweza kuchukua ili kumsaidia**	**Matibabu au hatua zingine unazoweza kuchukua**

Tezi (inayosababishwa na upungufu wa madini ya iodini)	Matumizi ya chumvi iliyowekwa iodini kwa kupikia	Dozi ya mafuta iliyo wekwa iodini baada ya kuzaa, kama tezi inapatikana kwa urahisi.
Kutokula au kunywa katika masaa machache ya kwanza	Mama anapaswa kujaribu na kukumbuka kwamba ni lazima anywe na ale kwa ajili ya afya yake na ya mtoto.	Chunguza kama kuan utokaji wa damu, homa, au ishara zingine za ugonjwa ambazo zinaweza kuwa ndio kiini cha tatizo; mshawishi mama kuzungumza kuhusu vile anajihisi.
Ukosefu wa nguvu (kudumisha nguvu wakati wa kunyonyesha)	Kula mara moja au mbili zaidi kwa siku vyakula vyenye protini vingi (nyama, maziwa, mafuta, karanga, na kadhalika) kama inawezekana.	Chunguza kama kuna miiko kuhusu vyakula, zungumza na familia juu ya kuhakikisha mama anakula chakula cha kutosha na kuepukana na kazi ngumu.
Upungufu wa vitamini A	Ongezea ulaji wa vitamini A nyingi, mboga na matunda, kwa mfano, karoti, maembe, kabichi, mchicha; pia ule ini, mafuta ya ini ya samaki, maziwa, mayai, na siagi.	Mpatie kapsuli moja ya vitamini A iliyo na *IU* 200,000 baada ya kuzaa au ndani ya wiki sita za kuzaa; elezea umuhimu wa vyakula vyenye vitamini A.
Anaemia	Ongezea ulaji wa mboga na matunda yenye *ioni* na *folate*.	Mpatie tembe za kutosha (miligramu 60 *ioni* na mikrogramu 400 *folate*) ameze moja kila siku kwa miezi mitatu
Utengwaji wa mama na mtoto.	Wanafamilia kukaa na mama na mchanga kutoa ili kuwapa usaidizi, licha ya kanuni za kiutamaduni.	Eleza ni kwa nini mama anahitaji mtu kukaa karibu naye, hasa katika siku saba ya kwanza, wakati kuna hatari kubwa; huduma ya haraka inahitajika iwapo chochote kibaya kitatokezea.
Kutokuwa na hamu na mtoto	Familia imtunze na imsaidie zaidi na kuwe na mtu wa kuhudumia mchanga kama kuna haja.	Chunguza kuwepo kwa ugonjwa, kuvuja damu au maambukizi. Zungumza naye. Chunguza kama anasikia sauti, au 'kuona vitu'. Kama ni hivyo mwelekeze kwa daktari wa akili kwa usaidizi.
Usaidizi kwa mama	Mwenzake, nyanya na/au mama mkwe wachukue baadhi ya kazi za nyumbani za kawaida.	Hakikisha kwamba mwenzake na familia wanajua dalili hatari na umuhimu wa kutochelewa kumpeleka mama kwenye kituo cha afya.

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 6

6.1

(a) Katika wiki 39 za ujauzito, mtoto huyu huainishwa kama mtoto aliyehitimu muhula wa kawaida.
(b) Uzani wa kuzaliwa ni gramu 3,000, ambao huainishwa kama uzito wa kawaida wa kuzaliwa
(c) Dalili hatari za jumla ni: kutonyonya, historia ya mtukutiko wa maungo na joto jingi mwilini.
(d) Kiwango cha jotomwili (nyusi 38.5) si cha kawida na mtoto ana homa. Kiwango cha jotomwili cha kawaida kwa mtoto mchanga ni zaidi ya nyusi 36.5 hadi chini ya nyusi 37.5
(e) Mtoto huyu ana dalili tatu kuu za hatari (kutonyonya, mtukutiko wa maungo na homa) na huainishwa kama aliye na uwezekano wa maambukizi. Njia iliyo bora ya kumhudumia mtoto huyu ni kumhamisha kwa dharura hadi hospitalini au katika kituo cha afya huku ukipendekeza kuwa mtoto amepata joto la kutosha na kumpa maziwa ya mama mkiwa safarini.

Mwisho wa jibu.

6.2

(a) Kwa sababu mtoto alizaliwa akiwa na wiki 31 ya ujauzito, ataainishwa kama aliyezaliwa muda mrefu kabla ya wakati.
(b) Uzani wa kuzaliwa ni gramu 1300, hivyo ataainishwa kama aliye na uzani wa kuzaliwa wa chini mno.
(c) Kima chake cha pumzi cha mara 72 kwa dakika si cha kawaida. Mtoto huyu anapumua kwa kasi. Kima cha kawaida cha kupumua ni mara 40-60 kwa dakika.
(d) Kiwango cha jotomwili (nyusi 34.5) ki chini mno. Mtoto ana hipothemia. Kiwango joto cha kawaida cha mtoto mchanga ni juu ya nyusi 36.5 hadi chini ya nyusi 37.5.
(e) Kwa sababu alizaliwa muda mrefu kabla ya wakati na yuko na uzani wa chini sana, pia akiwa na dalili mbili kuu za hatari (kupumua kwa kasi na hipothemia), mtoto huyu anaainishwa kama aliye na uwezekano wa kuambukizwa. Hatua abora ya kumhudumia ni kumhamisha kidharura hadi hospitalini au katika kituo cha afya ukipendekeza hakikisho la kuwa mtoto amepata jotola kutosha na kumpa maziwa ya mama wakiwa safarini.

Mwisho wa jibu.

6.3

Jedwali 6.2 Kumchunguza mtoto mchanga (Jedwali lililokamilishwa).

Maswali utakayomuuliza mama	**Vitu vya kuchunguza katika mtoto mchanga**
Je, mama anakumbuka kunawa mikono kabla ya kunyonyesha na kuzingatia usafi wake na wa mtoto?	Je mama na mtoto wanaonekana safi na wazima. Je chumba ki safi na nadhifu?
Je mama amegundua mwendo wowote usio wa kawaida, spazimu ya mkono au mwili wote?	Ikiwa ndivyo, chunguza kwa makini kubaini ikiwa mtoto anaweza kuwa ana mtukutiko wa maungo

Je mtoto anapumua taratibu bila ugumu?	Kama mama ana wasiwasi, chunguza kuhusu kubonyea kwa kifua (kifua cha mtoto kubonyea ndani katika mbavu za chini) pia chunguza dalili za mtukutiko wa maungo.
Je mama anatunza kitovu kwa kuhakikisha ni safi na kimekauka? Je amegundua uvundo wowote kutoka kitovuni?	Chunguza kama kuna mchozo au wekundu wa ngozi uliozunguka kitovu. Mkumbushe mama umuhimu wa kutunza kitovu kwa kuhakikisha ni safi na kimekaushwa.
Je, amegundua wekundu wowote au uozo kutoka kwa macho ya mtoto?	Je *tetracycline* (au dawa yoyote ile ya macho iliyoidhinishwa) ilipakwa machoni mwa mtoto alipozaliwa.
Je mtoto anonekana mwenye baridi au mwenye joto jingi?	Ikiwa mtoto anaonekana mwenye joto jingi, pima kiwango chake cha jotomwili (kwa kutumia themometa safi) na pia uchunguze kama amefunikwa vizuri. Ikiwa yuko baridi, chunguza kama ana hipothemia.
Je mama ana tatizo lolote akinyonyesha?	Ikiwa ndivyo, chunguza kama chuchu za mama zimepasuka au ana joto jingi katika matiti (mastitisi au jipu). Kama anasita kunyonyesha mkumbushe umuhimu wa maziwa kwa mtoto, kwani yana virutubishi na hukinga mtoto dhidi ya maambukizi.
Je mtoto ana dalili zozote za upele?	Ikiwa ndivyo, ni upele unaohusiana na nepi au jasho? Je kuna pustuli (malengelenge yenye usaha) ikiwa ni hivyo, malengelenge hayo yanazidi 10?
Je, yeye au mtoto alifanyishwa tambiko lolote hatari la kitamaduni kufuatia uzazi?	Ikiwa ndivyo, chunguza mtoto kubaini dalili zozote za tetanasi (k.m spazimu ya misuli) na umwulize mama kama amechanjwa dhidi ya tetanasi.
Je mama anajihisi mzima kwa kijumla? Je, anakabiliana vyema na changamoto za kumtunza mtoto mchanga?	Je mama anapata usaidizi wa kutosha, na mtoto anapata utunzaji wote anaohitaji?

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 7

7.1

Kuna njia nyingi ambazo unaweza kuwa umetengeneza nakala kuhusu hali hii ngumu. Utamhurumia mama kwa nia ya kutaka kunyonyesha na pengine faida za mtoto (kwa mfano, ukingaji dhidi ya maambukizi, virutubishi mwafaka, upunguzaji wa hatari ya aleji), na faida kwa mama (kunyonyesha ni nafuu, husaidia uterasi kurudi hali yake ya kawaida, ni muhimu kwa upangaji uzazi, na kadhalika). Lakini pia mwambie hatari ya kuambukiza VVU kwa mtoto kupitia unyonyeshaji.

Wakati utajadili kuhusu maziwa ya kutengenezwa kama njia mbadala, elezea umuhimu mkubwa wa maji safi na ufisha viini kwenye chupa na chuchu, vile vile haja ya kupima kila kitu kwa ufasaha ili mtoto apate lishe sahihi.

Kisha kupitia kigezo cha IKGES (Inayokukubalika, Kuwezekana, Gharama nafuu, Endelevu na Salama) na maswali katika mchoro 7.4. Kama atajibu 'ndiyo' kwa yote, mhimize atumie maziwa ya kutengenezwa au ya wanyama, na pia mshauri kuhusu upangaji wa uzazi. Kama atajibu 'la' na anataka kabisa kunyonyesha, mweleze jinsi anaweza kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU kwa kunyonyesha kwa vipindi vifupi (sio zaidi ya saa tatu), na awache kunyonyesha kutoka titi lina chuchu lenye mpasuko. Mkumbushe kuangalia kinywa cha mtoto kama kuna vidonda, na kutafuta matibabu ya haraka kwa ajili yake na mtoto wake iwapo mmoja wao atakuwa mgonjwa.

Mwisho wa jibu

7.2

(A) *Si kweli*: Unyonyeshaji wa kipekee ni kutompea mtoto kitu kingine chochote bali maziwa ya mama kwa miezi sita ya kwanza.
(B) Kweli. Lakini angalia nyuma katika sehemu ya 7.1.1 na uangalie kuwa unafahamu jinsi ya kudumisha mama katika hali nzuri.
(C) Kweli: Angalia nyuma katika sehemu ya 7.1.2 na uangalie kama unakumbuka ishara nne za ushikiliaji nzuri.
(D) *Si kweli*: Unyonyeshaji wa mapema ni uanzaji wa unyonyeshaji katika saa moja baada ya kuzaliwa.
(E) Kweli: Kanuni ya mfululizo joto inamaanisha kuchukua hatua za kumpatia mtoto joto wakati wote.

Mwisho wa jibu

7.3

- Weka mtoto mchanga ngozi-kwa-ngozi na mama, wafunike wote wawili na mablanketi yaliyo na joto, weka kofia au kitambaa juu ya kichwa cha mtoto na mvalishe soksi au umfunike miguu.
- Pima kiwango cha halijoto ya mtoto na kama iko chini ya sentigredi 37.5 pima tena baada ya nusu saa. Kama halijoto haitapanda kwa haraka, mpee mtoto rufaa haraka.
- Wakati unasubiri kuona ikiwa mtoto anapata joto, Fanya uchunguzi wa kawaida ni kwa nini mtoto yuko baridi. Uliza mama kama mtoto alikuwa ameloa au hajalishwa hivi karibuni, au ikiwa anamlisha akiwa uchi. Angalia kama chumba kina madirisha wazi au ikiwa mtoto yuko kwa upepo.
- Mwelezee mama jinsi watoto wachanga wanavyopoteza joto (njia muhimu imewekwa kwa muhtasari katika sehemu ya 7.4.3) na humweleza umuhimu wa kumpatia mtoto joto kila wakati.
- Mwambie vipengele vya mfululizo joto. Ikiwa hutaka kumbuka angalia tena katika Jedwali 7.2.

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 8

8.1

Vidokezo vikuu vinavyoashiria kuwa watoto waliozaliwa kabla ya kuhitimu muhula na wale waliozaliwa wakiwa na uzani wa chini huhitaji utunzaji spesheli ni:

- Kutokomaa kwa mfumo wa kingamwili hivyo kuwa katika hatari ya kuambukizwa.

- Kuwa na hatari ya kupata matatizo ya utendakazi ya mfumo wa neva na mapafu
- Hatari ya kupata hipothemia, kwa sababu wana kinga ndogo inayotolewa na mafuta ya mwili, na kuna uwiano mkubwawa sehemu juu ya mwili ikilinganishwa na uzani wa mwili na kutoweza kujizalishia joto.
- Uwezekano wa ugumu wa kunyonya, hivyo ukosefu wa virutubishi, unaweza kusababisha unyonge na hata kudhoofika kwa kingamwili na mwili kukosa joto.
- Kuwa hatari ya kushika vibaya, kwa mfano kusasbabisha kuharibika kwa ngozi yake dhaifu ambapo husabisha viingizi vya maambukizi.

Mwisho ya jibu

8.2

Rejelea Kisanduku 8.1 katika Kitengo cha 8.2.1 na ulinganishe na yale uliyoandika katika jedwali 8.2

Mwisho wa jibu

8.3

Kwa kuwa ana uzani wa gramu 2,000 mtoto huyu ana uzani wa chini, lakini anaonekana kuwa na uwezo wa kunyonya. Hata hivyo, ikiwa mama yake anafikiria kuwa mtoto hapati maziwa ya kutosha kwa sababau anachoka haraka akinyonya, unapaswa kumpendekezea ampatie lishe ya ziada ya maziwa ya mama ya *kujikamua* na kumnywesha kwa kikombe. Kwanza unapaswa umfafanulie jinsi ya kujikamua na namna ya kuhifadhi maziwa (rejelea Kitengo cha 8.3.3 kama huwezi kukumbuka), kisha umwonyeshe jinsi ya kumnywesha mtoto kwa kikombe.

Mwisho wa jibu

8.4.

(a) Ili kumkinga mtoto aliyezaliwa kabla ya kuhitimu muhula au aliyezaliwa akiwa na uzani wa chini asipoteze joto, unapaswa kujiepusha:

- Kumuosha mtoto hadi baada ya angalau saa 48 baada ya kuzaliwa
- Kumuacha mtoto bila kofia (90% ya joto hupotezwa kupitia kichwa ikiwa kimefunuliwa)
- Kumuacha mtoto chumbani bila milango au madirisha kufunguliwa
- Kusahau kuweka kipasha joto cha ziada chumbani ambamo mtoto amelazwa.
- Kumvua nguo zote ili kubadilisha nepi.

(b) Manufaa ya UKM ni:

- Mtoto hushikwa huku mwili wake ukiguzana na wa mama mchana na usiku, jambo ambalo litahakikisha kuwa kiwango cha jotomwili la mtoto kimedibithiwa kikamilivu.
- Desturi ya kumshika mtoto huku mwili wake ukiguzana na wa mama husitishwa tu kwa sababu maalum (kubadilishia nepi, kumchunguza kama kitovu kinakauka kama kawaida) hivyo basi kupunguza hatari ya kuachwa kwenye chumba kilicho na baridi.
- Mtoto hunyonya vizuri na kuongeza uzani haraka (hivyo huzalisha mafuta ya mwili yanayomsaidia kupata joto)

- Manufaa ya UKM ni kuwa huduma hii unaweza kutolewa na mtu mwingine katika familia ikiwa mama ni mgonjwa au anahitaji kupumzika.

Mwisho wa jibu

Kipindi cha 9

9.1

Uendelevu wa huduma ya afya kwa kina mama na ya mtoto ni njia ya kufikiri inayotukumbusha kwamba huduma baada ya kuzaa ni moja tu ya awamu ya ndani ya muktadha wa huduma yako ya kijumla ya watu katika jamii unakofanyia kazi. Hivyo basi ni kumbusho kuwa ushauri na huduma utakayotoa kabla ya ujauzito inaweza kuwa muhimu kama vile hatua za kuingililia au rufaa unazo fanya baada ya kuzaa, na kwamba huduma yako kwa mtoto itaendelea wakati wa utotoni. Kila hatua na awamu ni muhimu kama vile katika kila mmoja wa mwendeleo.

Uhusiano wa rufaa huchukuliwa kama njia mbiliu tofauti baina yako na kituo cha afya cha ngazi ya juu na pia kutoka kituo cha ngazi ya juu hadi kwako. Inapendekeza kuwa huduma nzuri ni wakati nyinyi wote wawili mnagawana na kubadilishana habari. Hufanya kazi vizuri wakati unaposhughulika kufahamu wahudumu wa afya katika kituo kilichoko eneo lako (nao pia wa kufahamu), na pia ufahamu barabara ni vifaa gani vinavyotoa aina za huduma za kiafya.

Mwisho wa jibu

9.2

Orodha yako angalau inakaa kama ile iliyoko hapa chini, lakini pia inaweza kuwa na nyongeza zingine zaidi:

- Hakikisha kwamba mama na mtoto wamefunikwa vizuri (rejelea pia sehemu za 8.5 na 8.6 za Kipindi cha 8)
- Mweleze mama (na familia) kwamba ni muhimu kuwa yeye na mtoto waendee kwa kituo cha afya. Iwapo hawataki kwenda, wakumbushe kuhusu hali ya hatari kwa mtoto bila huduma ya mtaalamu.
- Angalia ni kituo kipi cha afya kinachotoa huduma maalum kwa watoto waliozaliwa kabla ya wakati na uamue ni kipi (ikiwa hakuna chaguo) rahisi na ya haraka kufikia.
- Angalia ikiwa familia inaweza kupanga usafiri, ikiwa hawawezi, mtume mmoja wao kwa kiongozi wa kijiji kuchunguza iwapo jamii inaweza kuwasaidia, pamoja na usaidizi wa kifedha ikilazimu (tazama Sehemu ya 9.3.2).
- Ukisubiri chombo cha usafiri, andika barua ya rufaa (usipoweza kukumbuka orodha, tazama sehemu ya 9.3.1)
- Hakikisha kuwa kuna jamaa wa familia ambaye atawaangalia watoto wakubwa.
- Hakikisha kuwa hakuna jambo la dharura na huduma inayohitajika, ikiwa hakuna, andamana na mama na mtoto kwa kituo cha afya, au mtume mtu mzima.
- Iwapo hutaenda, kumbuka kumweleza yule atakaye andamana nao akujulishe namna wanavyoendelea wakirudi.

Mwisho wa jibu